

Lin Cong

Meridian Dao Yin

Übungen zur Aktivierung des Meridian Systems

经络道引

SpringerWienNewYork


SpringerWienNewYork

Lin Cong

Meridian Dao Yin

Übungen zur Aktivierung des Meridiansystems

SpringerWienNewYork

Lin Cong
Wien, Austria

SpringerWienNewYork ist ein Unternehmen von
SpringerSci ence+BusinessMed ia
springer.at

Lektorat: Dr. Renate Höhl, Mag. Sabine Knoll
Fotos: Jing Cui
Satz: Michael Karner, 2640 Gloggnitz, Austria – www.typografie.co.at
Druck: Holzhausen Druck und Medien GmbH, 1140 Wien, Austria

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier
SPIN 12028115

Mit 154 Farbabbildungen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

ISBN 978-3-211-72087-5 SpringerWienNewYork

Es gibt viele Menschen, denen ich dafür danken möchte, dass dieses Buch zustande kam. Besonderer Dank aber geht an Mag. Günter Wagner, Petra Rainer, Dr. Elisabeth Schrattenholz, Prof. Xijiang Liang, Dr. Renate Höhl, Martha Posch und Mag. Doris Schmauszer. Sie haben mir bei der Übersetzung und der sprachlichen Verbesserung viel geholfen, so dass der Text für alle verständlich und anwendbar wurde.

Meridian Dao Yin bietet Interessierten einen individuellen Zugang zu einem harmonischen Leben, und somit die Grundlage für Gesundheit. Wenn man heutzutage von »Gesundheit« spricht, so bedeutet das nicht nur, dass sich das menschliche Gesundheitsbewusstsein vertieft hat, sondern auch, dass im Leben des modernen Menschen bereits beträchtliche Probleme aufgetreten sind. Dies ist der ausschlaggebende Grund dafür, warum Menschen heute der eigenen Gesundheit überhaupt Aufmerksamkeit schenken. Die physischen und psychosozialen Aktivitäten der modernen Menschen weisen bereits ein großes Ungleichgewicht, eine Disharmonie und Instabilität auf. Dadurch verringert sich der menschliche Gesundheitzustand stetig. Aus meiner Sicht ist das die wichtigste Ursache für die fortwährende Entstehung und die Zunahme von Zivilisationskrankheiten. Diesbezüglich konnte die moderne Medizin mit ihren Mitteln weder den wahren Ursprung der Krankheitsursachen, noch effektive Behandlungsmethoden finden. In der Hoffnung, diesen ausweglosen Zustand verbessern zu können, begann man, sich traditioneller Medizin und deren Methoden, wie der Traditionellen Chinesischen Medizin, Qigong usw., zuzuwenden. Das ist durchaus verständlich, allerdings stellt sich die Frage, welchen Zustand Betroffene eigentlich zu verbessern hoffen: Ist es der Zustand, krank zu sein, oder der energetische Zustand? Weltweit gibt es viele verschiedene Arten traditioneller Medizin und Methoden zur Verbesserung der Gesundheit. Welcher »Tradition« sollten wir uns schlussendlich zuwenden?

Lebensbewusstsein

Die Menschen beginnen, ein Gesundheitsbewusstsein zu entwickeln, und das ist ein guter Anfang. Dies allein reicht allerdings nicht. Menschen brauchen auch ein Lebensbewusstsein. In der traditionellen chinesischen Kultur existiert der Begriff »Gesundheit« nicht. Die Chinesischen Weisen in früheren Zeiten sprachen nicht von Gesundheit, sondern von »Lebenserhaltung«, was bedeutet, die harmonischen Lebensaktivitäten des eigenen Körpers zu bewahren. Dies ist der erste Ausdruck von Lebensbewusstsein. Die Begriffe Lebenserhaltung und Gesundheit unterscheiden sich stark. Die Lebenserhaltung richtet ihre Aufmerksamkeit auf die harmonischen Lebensaktivitäten des Körpers, insbesondere die ganzheitlichen und harmonischen Lebensabläufe im Inneren. Gesundheit ist ein Zustand, welcher der Krankheit gegenübersteht. Die Definition der Weltgesundheitsorganisation für Gesundheit lautet,* kurz zusammengefasst: »ein guter körperlicher und psychischer Zustand, der sich gut an die Gesellschaft anpassen kann«. Diese Definition erklärt

* Definition WHO: »Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.«

allerdings nicht, was das Wesen eines guten körperlichen und psychischen Zustandes ist. Sie legt auch nicht dar, welches Lebensziel ein gesunder Mensch haben sollte. Es wird lediglich die Gesundheit in der verschwommenen Bedeutung von einem »physiologisch und psychisch guten Zustand« definiert, der einem schlechten Zustand, der Krankheit, gegenübersteht. Gleichzeitig ist das Maß für Gesundheit die Fähigkeit, sich gut an die Gesellschaft anpassen zu können. Dabei bleibt nicht nur die gegenseitige Beziehung zwischen dem menschlichen Leben und der Natur außer Acht, sondern auch der enorme negative Einfluss der Vergesellschaftung auf das menschliche Leben.

Dao und Dao Kultivierung

Während der Zeit der Frühlings- und Herbstperiode und der Zeit der Streitenden Reiche vor mehr als 2500 Jahren hat Laozi die Inhalte von der ganzheitlichen Harmonie in dem Begriff »DAO« zusammengefasst, und in seinem Werk »DAO DE JING« genauestens die Beziehung zwischen Mensch und Natur, sowie das Prinzip zahlreicher menschlicher ganzheitlicher Lebensaktivitäten beschrieben. Nicht lange danach wurde im Werk »ZHONG YONG« (Doktrin der Mitte) das Konzept von »Dao Kultivierung« vorgestellt. Die zeitlich aufeinander folgende Entstehung von Dao und Dao Kultivierung verdeutlicht, dass das Lebensbewusstsein der Weisen im chinesischen Altertum bereits entwickelt und gereift war. Welches Verständnis die westliche Kultur vom Leben an sich hat, zeigt die Definition von Gesundheit der WHO. Der Inhalt der Definition ist für mich nicht vollständig und auch nicht ausreichend tiefgründig. Vor allem nur den Gesellschaftscharakter unserer Lebensaktivitäten hervorzuheben, hingegen den Einklang mit der Natur und die erforderliche Harmonie zwischen Psyche und Physis zu vernachlässigen, ist ihr größter Mangel. Bevor sich Menschen einer alten Tradition zuwenden und nach Gesundheit suchen, ist es notwendig, dass sie ihr eigenes Lebensbewusstsein finden und verstehen, denn Gesundheit muss auf der Ganzheit der eigenen Lebensaktivitäten und der Harmonie zwischen Mensch und Natur basieren. Erst dann kann man den richtigen Weg und die passende Methode finden, die für das individuelle Leben hilfreich sind.

Harmonie von Psyche und Physis

Die Ganzheitlichkeit unseres Lebens hat zwei Aspekte: Erstens – der Mensch lebt idealerweise im Einklang mit der Natur und zweitens – die erstrebenswerte Harmonie von Psyche und Physis. »Der Mensch im Einklang mit der Natur« bedeutet, dass

unsere Lebensabläufe, die Vorgänge im Universum und in der Natur eine harmonische Einheit bilden. »Harmonie von Psyche und Physis« bedeutet eine harmonische Einheit der Vorgänge unseres Lebens und aller Organ- und sonstigen Körperfunktionen. Diese beiden Aspekte stehen in wechselseitiger Verbindung, und es ist unumgänglich, dass sie zusammenwirken. Gemeinsam bilden sie die Basis für die Summe unserer Lebensvorgänge. Sie sind die Grundlage für deren harmonischen Ablauf und für wahre Gesundheit.

Dao Kultivierung

Dao Kultivierung bedeutet, die Ganzheit und Harmonie unserer Lebensvorgänge wiederherzustellen. Dies ist ein systemisches »Bauprojekt«, das viele verschiedene theoretische und praktische Methoden beinhaltet. In dieser Hinsicht haben uns die alten Wissenschaften vom menschlichen Leben und die althergebrachte Psychologie Chinas einen riesigen Schatz an ausgezeichneten theoretischen Inhalten und praktisch bewährten Methoden hinterlassen. Dies kann als die Krone der traditionellen chinesischen Kultur bezeichnet werden. Nicht alle traditionellen Lehren enthalten auch einen überlieferbaren Wert, so wie nicht alle alten Objekte gleichzeitig Antiquitäten sind. In der Kultur des chinesischen Altertums gibt es viele traditionelle Lehren, deren Wert unklar ist und über die zum Teil Diskussionsbedarf besteht. Wenn wir also derartige Lehren als Schätze betrachten und weiterhin überliefern, werden sie nicht nur nicht helfen, unsere gesundheitlichen Probleme zu lösen, sondern auch möglicherweise heute bereits schlechte Gesundheitszustände weiter verschlimmern. Diese Tatsache zu verstehen ist besonders wichtig für moderne Menschen, die mit der Kultur des chinesischen Altertums nicht vertraut sind.

Meridian Dao Yin (经络道引)

Meridian Dao Yin wurde durch meine Forschung im Bereich der Dao Kultivierung sowie in langjähriger Praxis entwickelt und ist eine Serie spezieller Körperübungen, die eine positive und anregende Wirkung auf die Meridianfunktionen haben. Dadurch ist auch eine Verbesserung der organischen Funktionen möglich. Diese Übungen können nicht nur zur Vorbeugung gegen Krankheiten eingesetzt werden, sondern sie erhöhen außerdem die Wirkung jeglicher klinischen Behandlung, vor allem mit Akupunktur und Moxibustion. Weiters können sie wirkungsvoll den harmonischen Zustand der psychischen und physischen Abläufe unterstützen. Un-

geachtet dessen, ob die Übungen alleine eingesetzt werden oder in Verbindung mit anderen Bewegungsformen, helfen sie immer, die Koordination der verschiedenen funktionellen Lebensvorgänge in unserem Körper anzuregen, und haben so eine harmonisierende und stabilisierende Wirkung. Meridian Dao Yin verbindet die verschiedenen Inhalte der chinesischen Lebenserhaltung, der alten chinesischen Wissenschaften vom menschlichen Leben, der althergebrachten chinesischen Psychologie und der Traditionellen Chinesischen Medizin, sodass die Theorie der Dao Kultivierung als Schaffung einer Einheit der menschlichen Lebensvorgänge von uns modernen Menschen leicht verstanden und gemeistert werden kann. Meridian Dao Yin bietet eine hervorragende Qualität im Hinblick auf die verschiedenartigen Körperübungen. Wenn man die Kunst der Meridian Dao Yin Übungen beherrscht und diese häufig übt, ist es möglich, am eigenen Körper die Aktivität der Meridiane und die körpereigenen Lebensvorgänge zu spüren. Außerdem erweitert sich neben dem Verständnis für diese Abläufe auch der Geist und das Bewusstsein. All das ist hilfreich, um die Harmonie von Psyche und Physis zu steigern und die Wissenschaften vom menschlichen Leben und Körper sowie die Psychologie und Medizin des chinesischen Altertums zu verstehen.

Bevor man beginnt, das Meridian Dao Yin zu praktizieren, muss man den gesamten Entwicklungsprozess der Dao Yin Technik kennen, da dies eine große Hilfe für das Meistern des Meridan Dao Yin darstellt. Meridian Dao Yin hat sich auf Grundlage der langen Geschichte der Dao Yin Technik (导引术) entwickelt, die eine enge Verbindung zum primitiven Tanz der chinesischen Urzeit hatte. Daraus kann man erkennen, dass das Meridian Dao Yin eine eindeutig nachvollziehbare Entwicklungsgeschichte hat. Seine ursprünglichen Wurzeln gehen auf den primitiven Tanz im alten China zurück. Sein Vorläufer war die Dao Yin Technik (导引术). Erst seit Beginn der westlichen Han Dynastie (221 v. Chr.–24 n. Chr.) haben sich die Vorläufer des eigentlichen Dao Yin (道引) geformt. Auf der Basis des Dao Yin (道引) habe ich dann das Meridian Dao Yin entwickelt und aufgebaut. Dieser ganzheitliche Entwicklungsprozess konzentriert sich auf Körperbewegungen und setzt sich weiter fort. Der urzeitliche primitive Tanz ist eine allgemeine Bewegungsart mit ganzkörperlichem Charakter. Die Dao Yin Technik (导引术) umfasst daher einige Spezialübungen, die die Mobilität des Bewegungsapparates erhöhen. Das Dao Yin (道引) in der westlichen Han Dynastie ist sicherlich ein Meilenstein der körperlichen Übungen, denn die Meridiane wurden dabei entdeckt. Das Meridian Dao Yin geht noch einen Schritt weiter und stellt ein System von Körperübungen vor, die speziell entworfen wurden, um das Meridiansystem anzuregen. Körperübungen sind ein wichtiger Aspekt innerhalb der menschlichen Lebensaktivitäten und auch eine wichtige Basis für das Bestehen von Leben. Wenn ein Mensch seine Bewegungsfähigkeit verliert, so entspricht dies dem Verlust vieler existenzieller und räumlicher Möglichkeiten. Daher muss eine Methode, die ein harmonisches Leben lehrt, sicherlich eine enge Verbindung zur Körperbewegung haben.

Bewegungsform

Alles Existierende im Universum befindet sich in ständiger Bewegung. Im Makrokosmos finden wir Bewegung im System der Milchstraße und im Sonnensystem, im Mikrokosmos bei Elektronen und Teilchen. Es existiert nichts, das nicht in Bewegung ist. Die Erde bewegt sich. Die Natur, die unser Dasein umgibt, verändert sich fortwährend. Die geologische Erdschicht und die Gebirge sind in Bewegung. Die Tiere und die Pflanzenwelt ebenfalls, und auch die Menschen bewegen sich seit jeher ohne Unterbrechung. Daher existieren weltweit unzählige unterschiedliche Formen von menschlichen Bewegungen. Welche Bewegungsform ist die wichtigste für unser Leben? Welche Art der Bewegung kann wirklich die ganzheitlichen Aktivitäten unseres Lebens erhöhen? Welche Art der Bewegung kann tatsächlich die Harmonie zwischen unserem Leben und der Natur und die Wechselwirkung zwischen

Psyche und Physis fördern? Oder anders gefragt: Warum konnte sich der primitive Tanz aus der chinesischen Urzeit zur Dao Yin Technik (导引术) weiterentwickeln, und später weiter zum Meridian Dao Yin? Welche besonderen Gründe gibt es dafür? Es gibt tatsächlich einen ganz besonderen Grund. Die menschliche Rasse stellt die höchste Lebensform in der Welt der Lebewesen dar und hat eine besondere Form des zentralen Nervensystems, nämlich die Großhirnrinde. Eine derart entwickelte Großhirnrinde besitzt einzig der Mensch. Dies ist der alleinige Grund für die Dominanz der menschlichen Rasse in der natürlichen Welt. Allerdings ist dies auch die Hauptursache, dass sich zwischen dem Menschen und der Natur ein Ungleichgewicht entwickelt und Psyche und Physis sich getrennt haben. Im chinesischen Altertum haben die Weisen schon sehr früh dieses Problem erkannt und begonnen, Methoden zu erforschen, um es zu lösen. Diese Forschung ging von der grundlegendsten Aktivitätsform des menschlichen Lebens, der Körperbewegung, aus.

Der primitive Tanz

Der primitive Tanz war eine Art der Körperbewegung, die in der Urzeit in China von der Bevölkerung häufig ausgeführt wurde. Er war ursprünglich ein Teil aller rituellen Aktivitäten der Urreligionen, und bis zum heutigen Tag kann man ihn in China in gewissen Randgebieten noch finden. Menschen tanzten primitive Tänze immer dann, wenn gewisse traditionelle Opferriten abgehalten wurden. Allerdings haben die Menschen im Altertum auch bemerkt, dass diese Tänze die Kraft der Körperabwehr gegen äußere Kälte und Rheuma erhöhen konnten. Infolgedessen hat man den Wirkungsbereich ausgeweitet. Darüber gibt es in der alten chinesischen Geschichtsschreibung sehr viele Aufzeichnungen, wie zum Beispiel in »Frühlings- und Herbstannalen der Familie Lü«. Im Abschnitt »Alte Musik« steht geschrieben: »Früher, als der Stamm Yin Kang lebte, war das Wetter immer schlecht, das Regenwasser blieb lange stehen und stieg an, und die Wasserwege waren verstopft und flossen nicht im eigenen Lauf. Dadurch wurden die menschlichen Lebensaktivitäten eingeschränkt und der Energiefluss blockiert und die Sehnen und Knochen verkürzten sich vor Kälte. Daher tanzten die Leute, um durch körperliche Bewegung die Lebensenergie in Fluss zu bringen.« Der Yin Kang Klan stellte in der Zeit nach dem Gelben Kaiser, vor mindestens 5000 Jahren, die Stammesführer. In der Zeit als der Yin Kang Klan an der Macht war, gab es häufig Überschwemmungen und Hochwasser. Insbesondere wenn Flussläufe mit Treibsand verstopft waren, hinterließen Überschwemmungen an Gebieten von menschlichen Besiedlungen feuchten Schlamm. Wenn Menschen in derartigen feuchten Gebieten über einen langen Zeitraum lebten, wurden leicht die Lebensenergie und der Blutkreislauf im Inneren

des Körpers durch diese nasse Kälte blockiert, was zu Bewegungseinschränkungen in den Gelenken, Sehnenverkürzungen und in weiterer Folge zu rheumatischen Erkrankungen führen konnte, mit schmerzhaften, geschwollenen Gelenken und Bewegungseinschränkungen. Um sich der zersetzenden Nässe und Kälte widersetzen zu können, haben die Menschen entdeckt, dass der Tanz die Schmerzen lindert und die Gelenke beweglich macht. Daher begannen sie häufig zu tanzen, um so die Stagnation von Lebensenergie und des Blutkreislaufs im Inneren des Körpers aufzulösen und die Abwehrkraft des Körpers zu steigern. Diese Aufzeichnungen belegen, dass die Menschen im Altertum in China bereits sehr früh wussten, wie die Methoden von Körperbewegungen einzusetzen waren, um den Körper zu stärken und ihn gegen Krankheiten zu schützen. Sie sind auch ein geschichtliches Zeugnis dafür, wie sich die Menschen des chinesischen Altertums auf den Instinkt des eigenen Körpers für die Stärkung des Organismus und Gesunderhaltung des Körpers sowie die Behandlung von Krankheiten verließen.
Der primitive Tanz konnte die Lebensenergie und den Blutkreislauf anregen und Erkrankungen im Muskel- und Gelenksbereich heilen. Derartige Geschehnisse erhielten Beachtung von den damaligen Stammesführern und Medizinmännern. Daraufhin wurden die Bewegungen des primitiven Tanzes noch weiter zusammengefasst. Dabei wurde einigen Bewegungsabläufen die Wirkung der »Führung der Lebensenergie, um sie zu harmonisieren und der Leitung des Körpers, um ihn geschmeidig zu machen« zugeschrieben. Durch eine spezielle Übungsauswahl entstand die Dao Yin Technik (导引术). Die Bedeutung der Dao Yin Technik (导引术) war Weiterführen oder Hindurchgehenlassen, d. h. wenn man durch das Praktizieren dieser speziellen Körperbewegungen die Blutzirkulation im Körper und in den Extremitäten verstärkte, stärkte man die Beweglichkeit der Gelenke und der Extremitäten, ebenso verbesserte man den energetischen Versorgungszustand des Bewegungsapparates. Aus der Sicht der modernen Medizin wird dabei die periphere Zirkulation des Körpers und der Extremitäten angeregt, und so die Regulation des Nervensystems für den Bewegungsapparat verstärkt.
Die Dao Yin Technik hat sich aus den Bewegungen des primitiven Tanzes entwickelt. Seine Wirkung besteht hauptsächlich darin, die Mobilität des Bewegungsapparates zu erhöhen. Sie hat eine positive Wirkung auf die Stärkung der Funktionen des Körpers und der vier Extremitäten. Dadurch kann man den Effekt erzielen, Erkrankungen des Bewegungsapparates gezielt vorzubeugen. Diese Wirkungen werden alle bereits in den medizinischen Schriften des chinesischen Altertums deutlich erwähnt. Die Mobilität des Bewegungsapparates konnte durch häufiges Praktizieren der Dao Yin Technik bewahrt werden, was wiederum eine große Unterstützung in der Erhaltung der Lebenslage der Menschen im Altertum darstellte.

Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin

In der Zeit der Frühlings- und Herbst-Periode (770–476 v. Chr.), wenn man die Entwicklung der Medizin und der langfristigen Verwendung der Dao Yin Technik (导引术) verfolgt, haben die Gelehrten der Medizin und der Lebenserhaltung viel an praktischer Erfahrung über die Verwendung der Dao Yin Technik zur Verbesserung des Bewegungsapparates mit Sehnen, Knochen und Gelenken, sowie von Haut und Bindegewebe zusammengetragen. Im frühesten, heute in China bekannten klassischen medizinischen Werk, dem »Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin«, Kap. 12: »Die verschiedenen Methoden für die Behandlung und die entsprechenden Rezepte«, heißt es: »Die Region des Zentrums, einem ebenen Gelände, das sehr feucht ist, ist ein Ort mit den meisten Erzeugnissen aus der Natur. Die Vielfalt der Nahrungsmittel der dort lebenden Menschen ist sehr groß. Es mangelt ihnen an anstrengenden Arbeiten und Bewegung. Daher sind die Erkrankungen, an welchen die Menschen dort leiden, Erkrankungen wie Lähmung, Synkope (plötzliche Ohnmacht mit kalten Gliedern), Kälte und Hitze. Als Therapie sollten die Dao Yin Techniken und Massage verwendet werden.«

Die Region des Zentrums war hauptsächlich der mittlere und untere Abschnitt des Flusslaufes und das entsprechende Einzugsgebiet des Gelben Flusses. Dies war in erster Linie eine Ebene mit vielen Flussläufen. Produkte waren in Fülle vorhanden, und die Menschen lebten mit einem relativ hohen Standard, ohne dass der Grad an körperlicher Arbeit besonders hoch sein musste, im Vergleich zu Menschen, die in den Bergen oder in stark bewaldeter Gegend lebten und bedeutend mehr an körperlicher Bewegung und Arbeit leisten mussten. Daher traten leicht Stagnationen im Fluss von Qi und Blut auf, sodass die Blutzirkulation nicht frei war, was zu Bewegungseinschränkungen der Gelenke und zur Entstehung von Erkrankungen des Bewegungsapparates und der Blutzirkulation führte, was wiederum genau die Indikationen der Dao Yin Technik darstellte. Daher war in der Zeit vor der Qin und der Han Dynastie die Dao Yin Technik sehr verbreitet. Aus den Aufzeichnungen der geschichtlichen Schriften wird ersichtlich, dass in den Qin und westlichen Han Dynastien viele verschiedenartige Schulen des Dao Yin existierten, wie zum Beispiel die Methode des Dao Yin des Ahnen Peng, die Methode des Dao Yin von Laozi, jene von Chi Songzi und viele mehr. In der Zeit der östlichen Han Dynastie(25–220 nach Chr.) gab es einen berühmten Arzt mit dem Namen Hua Tuo, der ebenfalls eine Technik erfunden hatte, Wu Qin Xi – das Spiel der fünf wilden Tiere, die eine Dao Yin Technik der Nachahmung der Bewegungen von fünf wilden Tieren: Bär, Tiger, Vogel, Affe und Hirsch darstellte. Er vertrat den berühmten Gesichtspunkt, dass »das Wasser fließt und nicht verfault, und Türangeln nicht wurmstichig werden«.

Die Schüler von Hua Tuo konnten auch die positive Wirkung der Langlebigkeit erreichen, nachdem sie die fünf Tierübungen praktiziert hatten.

Die Trennung von Psyche und Physis

In den tausenden Jahren vor den Qin und westlichen Han Dynastien leistete die Dao Yin Technik einen riesigen Beitrag zur Vorbeugung und Heilung von Krankheiten des chinesischen Volkes und sammelte einen reichen Schatz an praktischen Erfahrungen von der Lehre der Lebenserhaltung. Allerdings erfuhr die Gesellschaft in diesen mehreren tausend Jahren einen riesigen Wandel, von einer primitiven Urgesellschaft zur Lebenszeit des Gelben Kaisers hin zu einem unter Qin Shihuang[1] geeinten China und einer darauf folgenden mächtigen und blühenden westlichen Han Dynastie. Die Lebensweise der Menschen, der tägliche Lebensinhalt, die Wohnsituation und die Nahrung, sowie die Psyche und Physis folgten der Entwicklung der Gesellschaft und der Vergesellschaftung des Menschen. Insbesondere zur Zeit der Qin und westlichen Han Dynastien waren die körperlichen und psychischen Aktivitäten der Menschen größtenteils nicht mehr gleich jenen der Zeit des Gelben Kaisers. Die ursprünglich einfachen menschlichen geistigen Aktivitäten existierten nicht mehr, der Umstand der Trennung von Psyche und Physis war bereits eingetreten. Die hauptsächliche Bedrohung der menschlichen Gesundheit rührte von äußeren Faktoren, wie Kälte und Feuchtigkeit her. Die Entstehung von Krankheiten war wiederum durch die Verletzung des Bewegungsapparates und der Blutzirkulation gegeben. Durch die Anwendung der Dao Yin Technik konnten die Beschwerden gelindert oder sogar beseitigt werden. Aber gegen Ende der Qin und westlichen Han Dynastien nahmen bereits Erkrankungen der inneren Organe, funktionelle Störungen des Zentralen Nervensystems, die Verschlechterung des Immunsystems und Erkrankungen der Psyche zu, sodass diese zu den Hauptursachen wurden, welche die menschliche Gesundheit bedrohten.
Im Werk »Zuo Zhuan« war eine Geschichte über den berühmten Arzt Yi Huan aus dem Staate Qin niedergeschrieben: *Im Staate Qin lebte der berühmte Arzt Yi Huan. Er ging fort, um das Leben des Königs Qin zu bewahren, und behandelte den Fürsten von Jin. Bevor Yi Huan den Staate Jin erreichen konnte, hatte der Fürst von Jin einen Traum, in dem zwei kleine Geister einen Dialog führten. Einer sagte: Yi Huan ist ein Arzt mit einer berühmten Heilkunst, ich fürchte, dass er uns Schaden zufügen könnte, wir sollten doch besser fliehen. Der andere sagte darauf: Wir leben über GAO und unter HUANG. Das ist ein Ort, den Akupunktur und Kräuter nicht erreichen können, wie kann er uns da*

---

1 Qin Shihuang: erster Kaiser von China.

behandeln? Dies zu Ende gesprochen, brachen die beiden kleinen Geister in Gelächter aus und gingen. Nicht lange danach erreichte Yi Huan den Staate Jin, er fühlte den Puls des Fürsten von Jin für eine sehr lange Zeit und sprach danach: Ihre Erkrankung ist unheilbar, die Kraft der Kräuter kann sie nicht erreichen, und Akupunktur und Moxibustion können sie auch nicht heilen. Daher gibt es keine Möglichkeit der Heilung.
Gemäß der Textkritik der altertümlichen Medizinklassiker ist GAO der Bereich der Herzspitze, HUANG ist der Bereich des Herzbodens. GAO HUANG ist das, was die moderne Medizin als Präkordium bezeichnet. Daher muss die Erkrankung, an der der Fürst von Jin erkrankt war, eine Art Herzfehler oder ein Herzinfarkt gewesen sein. Ein derartiger Zustand ist natürlich sehr schwerwiegend, daher war selbst ein Arzt mit einer so berühmten Heilkunst wie Yi Huan mit seiner Kunst am Ende.

Die Funktion der zentralen Integration versagt

Seit der Formung der Zang-und Fu-Organe[2] Theorie im »Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin«, sowie den zahlreichen Aufzeichnungen bezüglich der Behandlung von Zang-und Fu-Organe Erkrankungen, kann man deutlich erkennen, dass sich jene Erkrankungen, die das menschliche Leben bedrohen, bereits vom peripheren Bewegungssystem hin zu den inneren Organen und zum zentralen System entwickelt haben. Der Schwerpunkt der Medizinforschung hat sich daher auf die Problematik der Behandlung von Erkrankungen der inneren Organe und funktionellen Störungen des zentralen Nervensystems verlagert. Insbesondere die funktionellen Störungen des Zentralnervensystems sowie die abnormen Veränderungen der psychischen Aktivitäten weckten sehr starke Aufmerksamkeit. Im »Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin« wurden bereits Probleme wie »das Shen, nämlich die Funktion der zentralen Integration versagt« besprochen. »Die Funktion der zentralen Integration versagt« heißt soviel wie: Wenn die ganzheitliche Regulation des Zentrums unseres Lebens und die Kontrollfunktionen ernsthaft geschwächt sind, erzeugt dies einen negativen Einfluss auf den Heilerfolg. Im »Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin« steht: »Im Altertum wurden Dekokte zubereitet, aber nicht geschluckt. Im Mittelalter, als Dao und Moral sich verschlechtert hatten, konnten pathogene Faktoren eindringen. Wenn man eine Medizin einnahm, wurde man sicher geheilt. Der Gelbe Kaiser sagte: ›Warum wirken heutzutage die Dekokte nicht mehr so gut bei Patienten?‹

---

2 Zang-und Fu-Organe: eine Sammelbezeichnung für die fünf Inneren Organe, die sechs Hohlorgane und die außerordentlichen Fu-Organe.

Qi Bo antwortete: ›Heutzutage müssen Ärzte die Patienten mit stärkeren Kräutern von innen angreifen und mit Steinnadel und Moxibustion von außen behandeln.‹ Der Gelbe Kaiser fragte: ›Warum wirkt diese Behandlung nicht, wenn die körperlichen Funktionen sehr gestört sind und das Blut erschöpft ist.‹ Qi Bo antwortete: ›weil das Shen, nämlich die Funktion der zentralen Integration versagt.‹ Der Gelbe Kaiser fragte weiter: ›Was bedeutet dies?‹ Qi Bo antwortete: ›Steinnadel und Akupunktur fördern die ganzheitliche Aktivität und Vitalität des Lebens. Wenn die die Körperaktivitäten aufrechterhaltende Ursubstanz und die Funktion der zentralen Integration nicht aktiviert sind, dann werden Willen und Lebensbewusstsein nicht angetrieben, deswegen werden diese Patienten auf die Behandlung nicht ansprechen.‹«

Dieser Abschnitt kann als seinen Zeitraum überdauernder, viel zitierter Ausspruch angesehen werden. Zur Zeit des »Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin«, also etwa in der Qin und westlichen Han Dynastie, wussten die chinesischen Medizinexperten bereits, dass der menschliche Organismus für das normale Ausüben seiner Funktionen der Regulation von »Jing[3]« und »Shen[4]« bedarf. Jing bedeutet in der modernen Medizin die humorale Regulation. Shen bedeutet die ganzheitliche Regulation und Kontrolle unseres Lebenszentrums gegenüber allen Lebensaktivitäten. Mit Lebenszentrum ist nicht das Zentrum des Neokortex gemeint, das für den Empfang und die Verarbeitung von gesellschaftlichen Informationen verantwortlich ist. Sondern gemeint ist das Zentrum des Subkortex des Großhirns, das für die Regulation und Kontrolle unserer inneren Lebensvorgänge verantwortlich ist. Dort sitzt der wahre Herrscher über unsere Lebensvorgänge. Jing und Shen haben nicht nur eine Beziehung zur normalen Durchführung unserer Lebensvorgänge: Wenn unsere Lebensvorgänge pathologische Aktivitäten aufweisen und wir eine Akupunktur- oder Kräuterbehandlung erhalten, dann kann erst mit Hilfe der Regulationswirkung von Jing und Shen die Funktion und Wirkung jeglicher Heilmethoden in ausreichendem Maße zur Entfaltung gebracht werden.

Wird unser Shen, nämlich die Funktion der zentralen Integration und Kontrolle unsers Lebenszentrums über unseren Organismus, aufgrund von ausschweifender Lebensweise und unermesslichem Leid zerstört, so führt dies unweigerlich zur Störung der humoralen Regulation und zur Verwirrung von Stoffwechsel und Immunität. Dann können nicht nur die Funktionen unserer inneren Organe nicht normal ablaufen, sondern die Reaktion auf eine Behandlung kann in einem großen Maße herabgesetzt sein, sodass die Heilwirkung stark beeinträchtigt ist oder sogar keine Wirkung aufweist. Dies ist das Ergebnis von »Die Funktion der zentralen Integration versagt«.

3 Jing: hier humorale Regulation
4 Shen: die Funktion der zentralen Integration

Das Shen innerhalb des Ausspruches »das Shen, nämlich die Funktion der zentralen Integration versagt« wird auch als »Gottheit« bezeichnet. Allerdings ist diese Gottheit nicht ein außerhalb existierendes göttliches Wesen, sondern die Zentralintegration, die für unser Leben verantwortlich ist, also für funktionelle Aktivitäten des Zentralsystems unterhalb der Großhirnrinde, vor allem des Thalamus.

Zentrale Verwaltungsaufgaben

Im »Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin, Kap. 8: Abhandlung über die Subtilität von den geheimen Datensätzen« gibt es darüber eine ausführliche Beschreibung: »Das Herz ist das Herrscher-Organ wie der Minister des Monarchen, in dem sich zentrale Verwaltungsaufgaben zeigen. Wenn das Herrscher-Organ intelligent ist und seine zentralen Verwaltungsaufgaben gut erledigt, werden alle Organe der untergeordneten Ebene störungsfrei und in Ordnung sein. Mit diesem guten Zustand des Herrscher-Organs kann man sein Leben optimal erhalten und ein langes und glückliches Leben führen auch in einer gefährlichen Zeit. Würde man diesen guten Zustand in der Politik umsetzen, profitierte die ganze Welt davon. Aber wenn das Herrscher-Organ nicht mehr so recht will, werden die zwölf Organe gefährdet. Dadurch wird das Dao, nämlich die ganzheitlichen Aktivitäten und die Verbindung zwischen der Zentrale und den Organen blockiert und unterbrochen. Zum Schluss werden die körperlichen Funktionen sehr geschwächt. Mit einem schlechten Zustand des Herrscher-Organs kann man sein Leben nicht gut erhalten und den Staat auch nicht gut verwalten, weil das zentrale System des Lebens gefährdet ist. Vorsicht! Vorsicht!«

Entfaltung des Shen

In diesem Kapitel möchte ich darstellen, dass das Herz, als Zentralsystem des Großhirns, dem Herrscher eines Staates gleicht und daraus die »Entfaltung des Shen«, unsere ganzheitlichen Lebensaktivitäten, beherrscht und kontrolliert. Wenn dieses Lebenszentrum die Stellung eines Herrschers einnimmt und die »Entfaltung des Shen« ermöglicht, können die ausführenden inneren Organe regulär und sicher ihre physiologischen Funktionen entfalten. Die Bewahrung eines guten Aktivitätszustandes des Lebenszentrums ist notwendig für die eigene Gesunderhaltung und für Langlebigkeit in einem gesunden Zustand. Sie ist weiters notwendig für die Ordnung der Gesellschaft, damit eine anhaltende sichere Entwicklung der Gesellschaft gewährleistet werden kann und die Welt blüht und gedeiht. Wenn ein

Herrscher seine »Entfaltung des Shen« nicht verwirklichen kann, dann können die ausführenden zwölf Organe in Gefahr geraten. Folglich kann es zu einer Einschränkung des Flusses und einer Blockade der ganzheitlichen Aktivitäten unseres Lebens führen und der Organismus kann sehr großen Schaden erleiden. Wenn unter derartigen Bedingungen medizinische Maßnahmen vorgenommen werden, kann dies kritsche gesundheitliche Zustände beim Patienten bewirken, die ebenso die unmittelbare Umgebung beeinflussen können. Einer solchen Gefahr sollte man unter allen Umständen vorbeugen!

Das Herrscher-Organ, das »Herz«, wie es im »Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin« bezeichnet wird, steht für den Subkortex unseres Großhirns, nicht für das Organ Herz. Noch wichtiger ist, dass es im Subkortex unseres Großhirns auch noch das Konzept von »Entfaltung des Shen« gibt. Dies erklärt, dass im chinesischen Altertum die Weisen und Mediziner nicht nur ein sehr klares Wissen über die Lokalisierung und die Funktion des Großhirns in unserem Leben hatten. Sie konnten weiters auch genau aufzeigen, dass in dem Subkortex unseres Großhirns die »Entfaltung des Shen« erzeugt wird. Dies ist eine hervorragende Leistung.

Das neokortikale und das subkortikale System

In dem Werk »Shang Shu«, in welchem die Geschichte der chinesischen Urzeit aufgezeichnet wurde, steht, dass Kaiser Yao und seine Minister, als sie Staatsangelegenheiten diskutierten, folgende Entwicklung des menschlichen zentralen Nervensystems erkannten: »Die Tendenz des menschlichen Zentralnervensystems ist, dass sich, ist das neokortikale System des Menschhirns aktiv, das Daohirn oder Naturhirn, nämlich das subkortikale System, passiv verhält. Somit ist die ganzheitliche Harmonie zwischen Psyche und Physis nicht gegeben.« Das sind eindeutig festgelegte Bereiche der Zentren der verschiedenen Schichten des Großhirns und eine anerkennenswerte Erkenntnis jener Zeit. Insbesondere das Daohirn, wenn es in der Terminologie der modernen Neurobiologie beschrieben werden soll, bezeichnet die Lebensaktivitäten des Zentrums des Subkortex des Großhirns, vor allem den Thalamus. Das ist also die im »Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin« beschriebene wahre Struktur der »Entfaltung des Shen«. Das Daohirn ist das wahre Regulationszentrum der unserem Leben innewohnenden Aktivität. Ihre Funktion ist die »Entfaltung des Shen«. Die im Organismus existierenden Gewebestrukturen und Organe sind alle diesem Regulationszentrum untergeordnet und bilden die ganzheitlichen Aktivitäten. Nicht nur das, sondern auch die Harmonie zwischen unserem Leben und der Natur wird durch dieses Regulationszentrum erst verwirklicht.

Im Altertum wurde das »Daohirn« auch als »Herz des Himmels« oder »Herz von Himmel und Erde« und dergleichen bezeichnet. Aus den Beschreibungen in verschiedenen Werken wie dem »Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin« und dem »Shang Shu« können wir verstehen, dass selbst wenn das Daohirn seine Wirkung der »Entfaltung des Shen« genügend ausdrückt, die funktionellen Aktivitäten der Organe nur dann normal ablaufen können, wenn es das Regulationszentrum der unserem Leben innewohnenden Aktivität gibt. Dann hat Gesunderhaltung eine wirkliche Bedeutung, und auch die psychischen Aktivitäten und Handlungen der Menschen in der Gesellschaft können geordnet und normal ablaufen. Weiters ist dies auch die Voraussetzung für die höchste Blüte und einen lang währenden Frieden der Welt. Umgekehrt können nicht nur die Organfunktionen abnorm ablaufen, sondern auch unsere psychischen Aktivitäten gestört sein. Weiters können unsere ganzheitlichen Lebensaktivitäten schwerwiegend beeinträchtigt werden, was wiederum zu Schwierigkeiten in der Gesunderhaltung führt.

Vergesellschaftungsprozess

Die Lehre der Lebenserhaltung des chinesischen Altertums und der traditionellen Dao Yin Technik wurden in der Qin bzw. der westlichen Han Dynastie auch mit dem Problem »Das Shen, nämlich die Funktion der zentralen Integration, versagt« konfrontiert. Die Menschen früherer Zeitalter litten meistens an Verletzungen des peripheren Systems, z. B. Bewegungsapparat und Kreislauf. Die funktionale Aktivität des Zentrums, insbesondere die zentrale Integration unserer inneren Lebensfunktionen, das Daohirn, wurde jedoch nicht schwer gestört. Daher wurden einige einfache Körperbewegungen, z. B. primitive Tänze und die traditionelle Dao Yin Technik verwendet, um krankhafte Symptome zu verbessern und zu beseitigen. Mit der Entwicklung der gesellschaftlichen Aktivität und der Beschleunigung des Vergesellschaftungsprozesses hatten die Aktivitäten des Neokortex erheblich zugenommen, und diese Erregungsaktivität des Neokortex, nämlich das menschliche Gehirn, hatte den Subkortex, nämlich Daohirn oder Naturhirn schwer beeinträchtigt. Unser Großhirn bleibt nicht mehr ein funktionales einheitliches Zentrum, sondern hat sich in zwei Teile gegliedert: in den immer stärker werdenden Neokortex mit gesellschaftlichen Aktivitäten und den immer schwächer werdenden Subkortex mit naturverbundenen Aktivitäten. Das menschliche Gehirn ist das für die gesellschaftliche Kommunikation verantwortliche Zentrum, die Kontrolle, die der Geist über das materielle Leben für das Überleben ausübt. Es richtet sich aber nicht nach Regeln und Bedürfnissen der inneren Aktivitäten unseres Lebens, sondern zum Schluss durchaus nach den Nachfragen aus den gesellschaftlichen

Aktivitäten. Dies führt zwangsläufig dazu, dass die Lebensaktivitäten negativ beeinflusst werden. Das Menschhirn, das mit unseren inneren Aktivitäten nicht in direktem Zusammenhang steht, nimmt die herrschende Position ein. Das Daohirn, das die Normalität der Lebensaktivitäten tatsächlich betrifft, wird abgedrängt und verliert die Herrschaft über die inneren Lebensaktivitäten. Daher wird die Balance zwischen dem Körper und dem Geist zerstört und ein unheimlicher Wirrwarr zwischen dem zentralen System und den inneren Organen ausgelöst, den die traditionellen Lehren der Lebenserhaltung und die traditionelle Dao Yin Technik nicht bewältigen können. Das war der Grund, warum die traditionelle Dao Yin Technik nach einem zeitlich befristeten Boom allmählich verschwunden ist und jetzt zum Meridian Dao Yin weiterentwickelt werden muss.

Die Entwicklung der traditionellen Dao Yin Technik zum Meridian Dao Yin erfolgt vor dem Hintergrund, dass die Lehre der Lebenserhaltung des chinesischen Altertums sich zur Dao Kultivierung entwickelt. Das gilt als ein notwendiger Prozess, dessen sich die Weisen im chinesischen Altertum sehr bewusst waren. Tatsächlich sind die beiden wichtigen Begriffe, Dao und Dao Kultivierung, auf dem Höhepunkt der Entwicklung der chinesischen altertümlichen Lebenserhaltung zustande gekommen. Anders ausgedrückt gelten das Dao und die Dao Kultivierung als Fortsetzung und Weiterentwicklung der Lebenserhaltung. Der wesentliche Inhalt der chinesischen altertümlichen Lebenserhaltung liegt darin, die harmonischen Lebensabläufe im menschlichen Körper aufrechtzuerhalten. Sobald die harmonischen Aktivitäten des Lebens beeinträchtigt worden sind, kann diese Pflege nicht fortgesetzt und muss repariert werden. Die Dao Kultivierung ist eine Serie von Techniken für die Reparatur der Lebensfunktionen, vergleichbar dem Auto, für dessen guten Zustand die regelmäßige Wartung und sichere Bedienung erforderlich ist. Wenn ein Auto aufgrund eines Bauteilverschleißes einen Unfall erleidet, insbesondere der Motor beschädigt worden ist, verliert die Wartung ihren Sinn. Im Gegensatz dazu muss die Reparatur sofort und gründlich durchgeführt werden. Mit diesem Gleichnis werden die Unterschiede zwischen Lebenserhaltung und Dao Kultivierung veranschaulicht. Die Lebenserhaltung dient dazu, die Harmonie des Lebens zu erhalten, die Dao Kultivierung aber widmet sich dem Ziel, die Ganzheit und den harmonischen Zustand unseres Lebens gründlich wieder herzustellen. Die beiden differenzieren sich sehr hinsichtlich Zweck, Inhalt, Funktionsweise bzw. -ebene.

Die Lebensaktivitäten des modernen Menschen haben bereits ihre Ganzheit und Harmonie verloren. In diesem Zusammenhang kann durch die Einnahme von Vitaminen und Ginseng, mit allgemeinem Sporttraining oder durch bewusste Ernährung keine wesentliche Verbesserung erzielt werden. Die gesundheitlichen Probleme sind damit nicht gründlich zu lösen. Jeder, der sich um seine Gesundheit sorgt, muss ein Lebensbewusstsein finden und die Änderungen der inneren Lebensakti-

vitäten zur Kenntnis nehmen, besonders die Veränderung der Harmonie zwischen Körper und Geist. Die Ganzheit von Psyche und Physis, die Harmonie von Mensch und Natur, stellt das Wesen der Gesundheit dar. Diese Ganzheit und Harmonie wieder herzustellen, gilt als der einzige Weg zur Gesundheit und Vollkommenheit des Lebens, darin liegt nämlich die Bedeutung des Dao und der Dao Kultivierung.

Die Harmonie der inneren Aktivitäten des Lebens

Die Gesundheit des Menschen betrifft nicht nur die psychischen und körperlichen Fähigkeiten. Bei der von der Weltgesundheitsorganisation festgelegten Definition für Gesundheit wird die psychische und physische funktionale Verfassung sowie das gesellschaftliche Anpassungsvermögen betont, damit wird Wert auf die äußeren Aktivitäten des menschlichen Lebens und deren gesellschaftliche Brauchbarkeit gelegt. Die Bedeutung der Harmonie der inneren Aktivitäten des Lebens für die individuelle Existenz und die gesellschaftliche Stabilität wird aber vernachlässigt. Viele unserer psychischen und biologischen Funktionen dienen zur Erhaltung von Ganzheit, Harmonie, Gleichgewicht und Stabilität des Lebens und haben mit der gesellschaftlichen Anpassung sowie dem Engagement nichts zu tun.

Zhuang Zi erzählte einmal von einer Geschichte:

Bei seiner Wanderung im Chu-Gebiet sah Zi Gong am Han Fluß einen Alten, der im Gemüsegarten mit einem Krug Wasser aus dem Brunnen heraufholte, aufwändig und uneffizient, um die Gemüsebeete zu bewässern.

Zi Gong sagte zu ihm: »Es gibt zurzeit eine Maschine, die täglich hunderte Gemüsebeete bewässern kann, mit wenigen Handbewegungen und hoher Leistung. Möchten Sie sie nicht einmal probieren?«

Der Gemüsebauer schaute hinauf, fragte, welche Maschine das sein solle.

Zi Gong erklärte, »Diese Maschine heißt Hängehebel und ist aus Holz hergestellt. Der hintere Teil ist schwer, während der vordere leicht ist. Damit kann man sehr schell Wasser aus dem Brunnen heraufholen.«

Der Alte sagte: »Mein Meister hat mir gesagt, wo es Mechanik gibt, gibt es bestimmt einen Trick, der mit einer Idee verbunden ist. Wenn in der Seele Trickideen herrschen, wird das bescheidene und pure Daohirn gestört, und weiters wird Shen, nämlich die zentrale Integrationsfunktion beschädigt, schließlich kann Dao, nämlich die harmonische Aktivität des menschlichen Lebens, ihren Gang nicht mehr fortsetzen. Ich kenne diese Maschine wohl, nur baue und benutze ich sie nicht.«

Zi Gong schämte sich und konnte nichts erwidern.

Die Lebensweisheit

Der alte Gemüsebauer hat in dieser Kleinigkeit die funktionalen Veränderungen von Menschhirn und Daohirn deutlich erkannt, er wollte zugunsten der Integrität und Harmonie des inneren Lebens eher seinen psychischen und biologischen Gebrauchswert reduzieren. Der Bauer ist die Verkörperung der Lebensweisheit im chinesischen Altertum. Ein alter Gemüsebauer wie er versteht sogar, dass man bei der Arbeit das Zentrum des Lebens behüten soll, da tritt das Lebensbewusstsein hervor.

Die Menschen heutzutage sollen nicht wie Zi Gong nur allerhand Tricks für die gesellschaftliche Aktivität erlernen und während dessen die seelische und körperliche Harmonie außer Acht lassen. Gleichsam sollen wir bei der Suche nach Methoden zur Steigerung der psychischen und physischen Gesundheit auch erkennen, welche Methoden tatsächlich für unsere körperliche und geistige Harmonie vorteilhaft sind. Heute sind überall allerhand Methoden zu sehen, die angeblich die physische bzw. psychische Gesundheit fördern. In den Medien mangelt es daran nicht, und hinzu kommen noch verschiedenartige Behauptungen und Ansichten aus dem Internet. Daher scheint es, dass alle Wege zur physischen und psychischen Gesundheit führen. In der Tat gibt es aber aus meiner Sicht nur einen Weg, nämlich unser Daohirn wiederherzustellen sowie die harmonischen Beziehungen zwischen dem Zentrum des Lebens, den inneren Organen, dem Körper sowie der Natur wiederherzustellen.

In der Gesellschaft gibt es nicht sehr viele Leute wie den alten Gemüsebauern, die ein starkes Lebensbewusstsein verinnerlicht haben. Bei den meisten Leuten mangelt es wie bei Zi Gong an diesem. Trotzdem war das Lebensbewusstsein wie ein unauslöschliches Feuer im chinesischen Altertum ständig überliefert worden. In dem Werk »Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin« wird »das Shen versagt« abgehandelt. Das heißt, in der Qin bzw. Westlichen Han Dynastie waren sich die chinesischen Mediziner des ernsthaften gesundheitlichen Problems im inneren Regulierungszentrum des menschlichen Lebens bzw. Daohirn schon bewusst. Wie diese erläuterten, ist das Neokortikale Zentrum, bzw. Menschhirn, immer aktiver belebt als früher. Im Gegensatz dazu ist das Subkortikale Zentrum, bzw. Daohirn oder Naturhirn, immer schwächer, und die Aktivität hat nachgelassen. Seit Jahrtausenden hat die Menschheit im Laufe der gesellschaftlichen Entwicklung unbeirrt nach materiellem Leben gestrebt, war sie bemüht, ständig allerhand technische Fertigkeiten zur materiellen Produktion zu verbessern. Alle diese gesellschaftlichen Tätigkeiten haben das Daohirn oder Naturhirn, das für die Regulierung und Harmonisierung der inneren Aktivitäten unseres Lebens zuständige zentrale System, unaufhörlich

beschädigt und dazu geführt, dass Disharmonie, Ungleichgewicht und Instabilität im Innern unseres Lebens auftreten, was schlimmer als Verletzungen im peripheren System ist. Die traditionelle Dao Yin Technik ist eine wirksame Methode zur Verbesserung der Bewegungsfähigkeit von Gliedern und Gelenken und konzentriert sich hauptsächlich auf den Bewegungsapparat. Die Wirkung für die inneren Organe ist aber unbemerkbar gering. Die Stimulierung bzw. Aktivierung der Zentrale des Lebens ist minimal. Diese geringe Wirkung für die Zentrale des Lebens und für das Innenorgansystem ist die größte Einschränkung der traditionellen Dao Yin Technik. Gerade deswegen hat die traditionelle Dao Yin Technik allmählich an Bedeutung verloren. Nicht zuletzt aufgrund der materiellen Lebensbedingungen haben sich auch die Wohnverhältnisse des Menschen verbessert. Wesentliche Gefahren, die der menschlichen Gesundheit drohen, sind nicht mehr Wind, Kälte, Trockenheit sowie Feuchtigkeit usw., sondern die individuellen Stimmungen wie Fröhlichkeit, Traurigkeit, Sorge, Nervosität, Angst, Wut usw., und andere gesellschaftliche Faktoren wie die Lebensweise des Menschen. Bei klinischen Untersuchungen hat es sich gezeigt, dass Anämie, Ohnmacht und funktionale Störungen bei inneren Organen und psychosomatischen Krankheiten viel schlimmer sind, als blockierter Blutkreislauf und abgenützte Gelenke. In diesem Falle können gesundheitliche Probleme mit der traditionellen Dao Yin Technik sicher nicht gelöst werden.

Ein bedeutungsvoller Durchbruch

Die Entstehung von Dao Yin (道引) in der Westlichen Han Dynastie ist ein bedeutungsvoller Durchbruch hinsichtlich der Technik der Dao Kultivierung. Sie hat die Verfahrenslücke gefüllt, wie Körperbewegungen unsere zentralen Lebensfunktionen verstärken und die Harmonie zwischen Psyche und Physis verbessern. Sima Qian, der Historiker der Westlichen Han Dynastie ist der Erste, der den Begriff Dao Yin (道引) eingeführt hat. In der »Familiengeschichte vom Fürsten Liu, Chronik des chinesischen Altertums« lautet es, »da der Fürst Liu an Xing schwer erkrankt war, unterzog er sich der Dao Yin Technik und verzichtete auf Essen und Ausgang«. Fürst Liu war ein bedeutender Kammerherr, der mit seinen angebotenen Strategien Liu Bang zur Gründung der westlichen Han Dynastie verholfen hatte. Wegen seiner Verdienste wurde ihm der Fürstentitel verliehen. Da Fürst Liu an Xing (性) krank war, zog er sich aus der Öffentlichkeit zurück, um von Chi Songzi das Dao Yin (道引) zu lernen und zu fasten.« Im chinesischen Altertum bezog sich »Xing« (性) auf die Zentrale des Lebens. Der Fürst Liu hatte sich bei Beratungen für Liu Bang zu sehr angestrengt, von seinem menschlichen Gehirn zuviel Gebrauch gemacht und die Funktion des Daohirns, der Zentrale des Lebens, beschädigt, was zur Krank-

heit geführt hatte. Obwohl Sima Qian in der »Familiengeschichte vom Fürsten Liu, Chronik des chinesischen Altertums« keine ausführlichen Details über die Ableitung angab, erschließt uns der Begriff Dao Yin (道引) doch viele neue Informationen. Aus dem Geschichtswerk von Sima Qian weiß man, dass Dao Yin (道引) auch körperliche Übungen sind. Die beiden Ausdrücke von Dao Yin (导引 Dǎo Yin) und Dao Yin (道引 Dào Yin) haben die fast gleiche Aussprache in der chinesischen Sprache, nur die Schriftzeichen unterscheiden sich. Wenn es nicht von Sima Qian, dem gelehrten und gewissenhaften Historiker, geschrieben worden wäre, könnten manche Leute glauben, dass es sich um einen schriftlichen Fehler handelt. Allerdings der gewissenhaften Haltung und der Tradition von Realitätstreue zufolge, die die chinesischen altertümlichen Historiker bewahrt hatten, sollte es keinesfalls als ein schriftlicher Fehler angesehen werden.

Die Stickerei des Dao Yin Bildes

Im Jahr 1973 wurden an der Grabstätte Nr. 3 bei Mawangdui in Changsha, Hunan Provinz, viele medizinische Werke aus dem chinesischen Altertum ausgegraben, darunter gibt es eine Stickerei aus Seidenstoff: das Dao Yin Bild.
Die Schaffung dieser Seidenstickerei wurde um das Jahr 168 v. Chr. datiert, also zu Beginn der Westlichen Han Dynastie, wo Zhang Liang bei Chi Songzi das Dao Yin (道引) erlernte. Natürlich kann diese bloß zeitliche Übereinstimmung nicht gänzlich als Beweis dafür dienen, dass die Stickerei des Dao Yin Bilds Dao Yin (道引) zum Thema hat. Allerdings überzeugt der Beweis, dass das Dao Yin Bild, »Fasten und Atmung«, in dem die Art und Weise von Atmungsregulierung und Essensverzicht dargestellt wurde, sowie die historischen Werke über Meridiane namens »Moxibustionsanleitung für elf Yin und Yang Meridiane« und »Moxibustionsanleitung für elf Füße-Hände Meridiane«, auf demselben Seidenstoff gestickt sind. Die Stickerei des Dao Yin Bilds ist das früheste Erläuterungsbild über körperliche Übungen der Welt. Sie enthält 44 unterschiedliche Körperbewegungen im Stehen, Liegen sowie im Hocken und Sitzen und auch manche Bewegungen, die Tiere und Geflügel nachahmen, z. B. Raubvögel, Wolf, Drachen, Vogel, Rhesusaffe, Taube, Affe, Bär, Kranich usw. In diese Stickerei wurden weiters mehr als zehn durch Dao Yin Technik heilbare Krankheiten eingetragen wie z. B. Yin-Taubheit, Yin-Fußanschwellung und Yin-Nackenleiden, Yin-Psyche, Yin-Polydipsie, Yin-Betäubung, Yin-Knieleiden, Yin-Angstneurose, Yin-Eklampsie usw. Bei diesen Krankheiten bedeutet »Yin« den myostatischen Reflex.* Die oben genannten Krankheiten gehören hauptsächlich

* unwillkürlicher Reflex des Muskelgewebes



Dao Yin Bild

zu den Symptomen im peripheren System und des Bewegungsapparates, während Yin-Psyche und Yin-Polydipsie als Krankheiten im zentralen System und der inneren Organe gelten. Yin-Psyche heißt, durch den von körperlichen Übungen hervorgerufenen myostatischen Reflex die psychische Verfassung des Menschen zu regulieren und seelische Störungen zu heilen. Die Polydipsie, heute Diabetes genannt, bedeutet gleichfalls, durch den von körperlichen Übungen hervorgerufenen myostatischen Reflex die Funktion der Bauchspeicheldrüse zu stimulieren und schließlich Diabetes zu behandeln. Diese Körperübungen, die gegen geistige und seelische Störungen und Diabetes wirken, sind keinesfalls traditionelle Dao Yin Technik im allgemeinen Sinne. Die »Moxibustionsanleitung für elf Yin und Yang Meridiane« und die »Moxibustionsanleitung für elf Füße-Hände Meridiane«, die sich in derselben Stickerei befinden, sind bedeutungsvoll. Altertümliche Chinesen gingen mit Zusammenstellung und Klassifizierung der Dokumente sehr sorgsam und ordentlich um. Dokumente, die inhaltlich und im Wesen unrelevant waren, wären nicht zusammengelegt worden, geschweige denn auf einem wertvollen Seidenstoff. »Moxibustionsanleitung für elf Yin und Yang Meridiane« und »Moxibustionsanleitung für Elf Füße-Hände Meridiane« sind die frühsten altertümlichen Dokumente über Meridiane, welche man heutzutage sehen kann. In diesen Anleitungen sind der Zusammenhang zwischen dem Verlauf von elf Meridianen und Krankheiten registriert, dennoch fehlt der Inhalt über Akupunkturpunkte. Das heißt, es ist früher als der »Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin« entstanden, und die Meridiane basieren nicht auf Kenntnissen und Abhandlungen über Akupunkturpunkte bei der klinischen Behandlung, sondern haben andere Quellen. »Dao Yin Bild«, »Moxibustionsanleitung für elf Yin und Yang Meridiane« und »Moxibustionsanleitung für elf Füße-Hände Meridiane« sind auf einen Seidenstoff gestickt. Das zeigt, dass zwischen dem Dao Yin Bild, das an der Grabstätte Nr. 3 Mawangdui, Changsha ausgegraben wurde und den Meridianen ein enger innerer Zusammenhang besteht. Obwohl es keine Beschreibungen über Meridiane im Dao Yin Bild gibt, hat man durch sorgsame Forschungen und Praxis von einigen Übungen am eigenen Körper im Dao Yin Bild entdeckt, dass diese Übungen gewissermaßen Wirkungen zur Stimulierung der Meridiane haben. Die 44 Körperübungen im Dao Yin Bild sind zum großen Teil Bewegungen, welche Tiere nachahmen, das heißt, die Übungen in dem Dao Yin Bild haben die Schranken der traditionellen Dao Yin Technik noch nicht durchbrochen, befinden sich noch in der Übergangsphase von der traditionellen Dao Yin Technik zu Meridian Dao Yin und gelten nicht als reifes Meridian Dao Yin, das auf Meridianaktivitäten zielt. Nach archäologischen Untersuchungen war die Besitzerin der »Han Grabstätten in Mawangdui« eine Adelige, die an der traditionellen Dao Yin Technik sehr interessiert war. Vielleicht hatte sie während ihrer Dao Yin Übungen die Wirkung von Meridianaktivität gespürt oder

das Meridianphänomen wahrgenommen, deshalb ließ sie die Dokumente Dao Yin Bild, »Moxibustionsanleitung für elf Yin und Yang Meridiane« und »Moxibustionsanleitung für elf Füße-Hände Meridiane« und »Fasten und Atmung« in einer Stickerei zusammentragen, um den inneren Zusammenhang weiter zu untersuchen. Immerhin war es ein großer Fortschritt, die traditionelle Dao Yin Technik und die Meridiane in Zusammenhang zu bringen. Sowohl für die traditionelle Dao Yin Technik als auch für das Meridiansystem wies es in eine ganz neue Richtung. Der Tatsache zufolge, dass »Dao Yin Bild«, »Moxibustionsanleitung für elf Yin und Yang Meridiane«, »Moxibustionsanleitung für elf Füße-Hände Meridiane« und »Fasten und Atmung« auf demselben Seidenstoff gestickt waren, kann man sicherlich behaupten, dass sich zumindest in der westlichen Han Dynastie die traditionelle Dao Yin Technik vom alten Modell, das nur mit Atmungstechnik arbeitete, zu einer Aktivierung der Meridianfunktion zu entwickeln begann. Gerade die Kennzeichnung der Aktivierung der Meridianfunktion ist die Entstehung der Meridianempfindung. Die Verlaufslinien von Meridianen, die wir heute sehen, sind wahrscheinlich nach der Meridianempfindung des Körpers gezeichnet worden.

Meridian Dao Yin und die Harmonie zwischen Psyche und Physis

Die Entstehung des Begriffs von Dao Yin (道引) und die Entdeckung, dass manche traditionelle Dao Yin Techniken die Meridianfunktion aktivieren und die Weiterleitung der Empfindung entlang der Meridianverläufe bringen können, sind den Meistern für die Lebenserhaltung in der westlichen Han Dynastie zu verdanken. Sie vereinten das Wissen der chinesischen altertümlichen Meister über die Lebenserhaltung in der Praxis der Dao Kultivierung mit dem neuen Wissen über die Existenz des Meridiansystems und erkannten, dass die Regulierungsfunktion des Meridiansystems für Krankheiten an inneren Organen und für funktionale Störungen des zentralen Systems verantwortlich sind. Sowohl Dao Yin (道引) als auch die traditionelle Dao Yin Technik sind körperliche Bewegungen. Aber die traditionelle Dao Yin Technik besteht nur aus einfachen Körperübungen und hat daher keine Wirkung, um das Meridiansystem zu aktivieren. Ihr Effekt konzentriert sich hauptsächlich auf das periphere System. Die Beeinflussung der inneren Organe und des zentralen Systems bleiben sehr gering. So ist die Dao Yin Technik dem grundlegenden Auftrag nicht gewachsen, die Integration der inneren Aktivitäten des menschlichen Lebens zu fördern sowie Psyche und Physis zu harmonisieren. Die Dao Yin Technik hat einen historischen Beitrag geleistet, aber wegen der Einschränkung ihrer Wirksamkeit kann sie den Veränderungen des menschlichen Lebens nicht standhalten und

die Gesundheitsbedürfnisse der Menschen nicht erfüllen. Beispielsweise können heutzutage Gymnastik und sportliche Betätigung das periphere System und den Kreislauf fördern, aber sie sind nicht imstande, die zentrale Regulierungsfunktion für Harmonie zwischen Psyche und Physis zu erfüllen. Obwohl Menschen viel von ihrer kostbaren Zeit verwenden, um sich dem Sport zu widmen, bleiben die Effekte zur Förderung der Harmonie zwischen Psyche und Physis aber immer unsichtbar. Hinzu kommt noch, dass viele Krankheiten des Bewegungsapparates und des peripheren Systems mit der abnehmenden zentralen Funktion unseres Lebens in engster Verbindung stehen. Wird nicht in das zentrale System des Lebens eingegriffen, so werden für diese Krankheiten keine grundlegenden Heilungen erzielt. Eine gute körperliche Übung muss gleichzeitig eine stärkende Wirkung auf das periphere und zentrale System des Lebens ausüben, nur so kann von einer idealen körperlichen Übung gesprochen werden. Das gleiche Prinzip gilt auch für die psychische Aktivität des zentralen Systems, welche sowohl die Integration verstärken als auch die Harmonie, das Gleichgewicht und die Stabilität der inneren Organe und aller peripheren Systeme begünstigen kann. Das Ziel ist es, das subkortikale System zu aktivieren. So kann man ein psychisches Verfahren zugunsten der Harmonie zwischen Psyche und Physis nennen. Hinsichtlich derartiger körperlicher Übungen und psychischer Verfahren hat die Dao Kultivierung umfangreiche praktische Erfahrungen und kann eine vollständige Theorie aufweisen. Das Meridian Dao Yin bietet eine Auswahl von körperlichen Übungen, welche die Harmonie zwischen Psyche und Physis verwirklichen können.

Akupunktur und Dao Yin (道引)

In den klassischen Medizinwerken nach der Han Dynastie wird die klinische Anwendung der traditionellen Dao Yin Technik nach und nach immer seltener erwähnt, obwohl es durch den Volksmund noch überliefert wurde. Die allmähliche Schwächung der traditionellen Dao Yin Technik und das Auftreten des Dao Yin (道引) war der Wendepunkt. Mit dieser Entdeckung des Meridiansystems wurden nicht nur ganz neue körperliche Übungen bzw. Dao Yin (道引) erfunden, sondern die Entwicklung der klinischen Anwendung der Akupunktur auch in großem Ausmaß vorangetrieben. Es muss festgestellt werden, dass sich die klinische Anwendung der Akupunktur viel schneller entwickelt hat, als die Verbreitung des Dao Yin (道引). Aus diesem Blickwinkel kann man sagen, dass die Akupunktur in großem Maße das Augenmerk der Menschen von dem Dao Yin (道引) abgelenkt hat.
Das ist auch der Grund dafür, dass das Verfahren des Dao Yin (道引) seit seiner Entstehung in der westlichen Han Dynastie nicht weiter dauerhaft verbreitet wurde.

Die Akupunktur kann das Dao Yin (道引) allerdings nicht ersetzen, weil sich Patienten der Akupunktur nur passiv unterziehen und den Reiz auf den Akupunkturpunkten in passiver Weise empfangen, wodurch die Wirkung für Meridiane stimuliert werden kann. Obwohl die Akupunktur eine spezifische Stimulation der Akupunkturpunkte ermöglichen kann und auch eine sehr gezielte Behandlung ist, bleibt ihre Wirkung nur auf punktförmige Stellen beschränkt und wird nicht entlang der gesamten Meridianverläufe und im ganzen Meridiansystem verteilt. Die Patienten beteiligen sich ferner nicht aktiv am Heilungsprozess. Die Meridianaktivität, die durch das Praktizieren des Meridian Dao Yin hervorgerufen wird, stellt den großen Unterschied zur Akupunktur dar. Meridian Dao Yin, die in diesem Buch beschriebenen körperlichen Übungen, können das Meridiansystem sehr erfolgreich anregen. Es hat nicht nur eine sehr gute Wirkung auf den Bewegungsapparat, z. B. Muskeln, Sehnen, sondern hat auch eine sehr offensichtliche Stimulierungswirkung auf die vierzehn Hauptmeridiane des Meridiansystems. Wenn man das Meridian Dao Yin beherrscht und die Techniken der Übungen des Meridian Dao Yin richtig verwendet, dann lassen sich die Meridianfunktionen durch den Übenden am eigenen Körper so aktivieren, wie von einem ausgezeichneten Arzt akupunktieren. Meridian Dao Yin und Akupunktur vervollständigen und stärken sich gegenseitig und können den Grundzustand des Meridiansystems fördern und verbessern, wodurch die heilsame Wirkung der Akupunktur erheblich erhöht werden kann. Darüber hinaus kann man Meridian Dao Yin auch noch mit sehr vielen anderen Behandlungsverfahren kombinieren: Wenn es z. B. mit Arzneimitteln kombiniert wird, kann die Resorption, Verteilung und der Stoffwechsel der Arzneimittel gesteigert und die Heilwirkung verbessert werden. Wenn es mit der physikalischen Behandlung kombiniert wird, kann die Reaktion des Körpers auf die physikalischen Wirkungen verstärkt werden. Wenn es mit Sport kombiniert wird, kann die Aktivität der Muskeln, Sehnen und Gelenke noch weiter erhöht werden und können die durch Bewegungen verursachten Verletzungen effektiv reduziert werden. Der Leitgedanke des Meridian Dao Yin ist die Vermeidung der Disharmonie von Psyche und Physis. Diese Disharmonie führt zur Entwicklung und Veränderung von Krankheiten. Die Übungen entsprechen unseren gesundheitlichen Bedürfnissen, weshalb das Problem der Abtrennung von Psyche und Physis von der Wurzel aus gelöst werden kann. Jeder von uns muss wissen, dass die Krankheit durch laufende Trennung von körperlicher und seelischer Harmonie erfolgt und sich weiterentwickelt. Daher müssen die Behandlungsverfahren diesen wesentlichen Kern des Problems aufgreifen. Besonders müssen wir in die inneren Tiefen unseres Lebens eindringen und das Kernproblem, nämlich die allmähliche Schwächung des Lebenszentrums, beseitigen. Nur so können die uneinheitliche Funktion in unserem inneren Leben beseitigt und der innere Nährboden für Krankheiten entzogen werden. So ist es möglich, die Entstehung und die Ent-

wicklung der Krankheiten in Grenzen zu halten und die Effektivität der klinischen Behandlung zu gewährleisten, um schließlich die Harmonie des menschlichen Lebens verwirklichen zu können. Die Entwicklung der körperlichen Übungen von der traditionellen Dao Yin Technik zum Meridian Dao Yin lässt das Ziel noch eindeutig klarer werden. Beim Meridian Dao Yin wird nicht nur die Funktion des peripheren Bewegungsapparats aufrechterhalten, sondern auch die Stimulierung des Meridiansystems hinzugefügt, dadurch wird außerdem die Funktion der inneren Organe und des Lebenszentrums gefördert. Von der ursprünglichen alleinigen Wirkung der Dao Yin Technik auf den Bewegungsapparat kam es nun zur doppelten Wirkung: Sowohl für das periphere System, als auch für das Zentrum des Lebens. Das verlieh der traditionellen Dao Yin Technik ein neues Leben und perfektionierte die Dao Kultivierung. Meridian Dao Yin umfasst multifunktionale Körperübungen, die für den heutigen Menschen optimal geeignet sind und die Funktionen des Meridiansystems ideal anregen können. Dadurch wird die Blutzirkulation gefördert, Energie freigesetzt, Yin und Yang reguliert, werden der Körper und die Glieder mit den inneren Organen besser verbunden. Die Wirkung der Meridiane fördert unser Zentrum des Lebens. Zuletzt lassen sich die Verbindungen zwischen verschiedenen inneren Systemen und Funktionen effektiv verbessern, um eine Grundlage für die Harmonie, das Gleichgewicht und die Stabilität der inneren Aktivitäten zu legen. Gerade darin liegt die Bedeutung des Meridian Dao Yin.

Zusammenfassung

Um Krankheiten zu bekämpfen und Gesundheit zu erreichen, muss man unbedingt herausfinden, wo die grundlegenden Ursachen liegen und welche effektiven Methoden es dagegen gibt. Im Kapitel 1 wurde einen kurzer Überblick über die Entwicklungsgeschichte der Lebenserhaltung im alten China gegeben, wie man zu dieser Zeit mit körperlichen Übungen bzw. mit Dao Yin Technik die Erkrankungen des peripheren Systems und später mit Meridian Dao Yin die organischen Beschwerden beseitigte und die Harmonie zwischen Psyche und Physis förderte. Die Entwicklungsgeschichte der Dao Yin Technik zum Meridian Dao Yin ist sehr aufschlussreich für uns. Sie vermittelt uns zwei wichtige Informationen.
Erstens, die Lebenserhalter und Mediziner im alten China wussten schon, dass das menschliche Leben im Laufe des Vergesellschaftungsprozesses ununterbrochen Störungen zwischen Psyche und Physis unterliegt, wie z. B. Disharmonie, Ungleichgewicht oder Instabilität. Deswegen wurde nicht nur das periphere System, sondern wurden auch die organischen Funktionen und das zentrale System immer mehr beeinträchtigt. Bis heute hat sich die Situation weiter verschlimmert. Das ist

die grundlegende Ursache für die Entstehung von Krankheiten. Daher muss jeder, der sich um seine eigene Gesundheit kümmert, die unharmonischen Beziehungen zwischen Psyche und Physis eingehend begreifen, nur so kann man gezielte Maßnahmen ergreifen und das wesentliche Problem, nämlich die Trennung von Psyche und Physis, lösen.

Zweitens, die körperlichen Bewegungen sind die wichtigste Aktivität des Lebens und auch eine sehr effektive Behandlungsmethode gegen viele Erkrankungen, wie z. B. die Erkrankung des Bewegungsapparats, des Kreislaufapparats, des Atmungssystems, des Verdauungstraktes, und der zentralen Regulationsstörungen. Dafür hatten die Lebenserhalter im alten China viele körperliche Übungen entwickelt, wie z. B. viele verschiedene Dao Yin Techniken. Meridian Dao Yin ist etwas ganz Besonderes. Meridian Dao Yin hat nicht nur eine hervorragende Wirkung auf das periphere System, sondern spielt auch eine bedeutende Rolle für die Harmonie zwischen Psyche und Physis. Denn das Meridiansystem verbindet den Körper und seine Glieder mit den Organen und dem Zentrum. So kann man mit diesen speziellen körperlichen Übungen viele organische Funktionen und die zentralen Regulationen selbst positiv beeinflussen. Das ist eine echte physiologische Therapie und der einzige Weg, um Psyche und Physis nachhaltig zu harmonisieren.

Meridiane sind keine Linien

Meridian Dao Yin umfasst spezielle körperliche Übungen, welche die Funktion der Meridiane in Gliedern und Rumpf anregen, womit sich die Funktion des Meridiansystems zur Regulierung der Wechselwirkung zwischen dem Zentralnervensystem und den inneren Organen entfalten kann. Aber worin liegt das Wesen des Meridians? Warum kann die Wechselwirkung zwischen dem Zentralnervensystem und den inneren Organen gut reguliert werden, wenn die Funktionen des Meridians angeregt werden? Das ist eine sehr wichtige Frage, die man auf jeden Fall klären muss, um die eigentliche Bedeutung von Meridian Dao Yin richtig zu verstehen und dessen technischen Schlüssel fassen zu können.

Zuerst müssen wir aber klarstellen, dass die alten chinesischen Lebenserhalter anders als wir moderne Menschen, die wir die Erkenntnisse über die Meridiane vor allem durch die alten medizinischen Schriften und anhand moderner Forschungsergebnisse bekommen, die Erkenntnisse über die Meridiane aus der Praxis von Meridian Dao Yin gewannen und an ihrem eigenen Körper die Meridiantransmission[5] und somit die Existenz der Meridiane erkannten. Darin liegt der wesentliche Unterschied zwischen modernen Menschen und den alten Lebenserhaltern. Die Lebenserhalter haben ihre eigenen Erfahrungen mit der Meridiantransmision in Büchern aufgeschrieben, und diese Aufzeichnungen entwickelten sich dann zum bekannten Liniennetz der Meridiane. Als die Ärzte im alten China nach diesem Liniennetz die Akupunkturbehandlungen vornahmen, entstand die Lehre der Meridiane in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Das Liniennetz und die Lehre der Meridiane gehören zwar zur wichtigen medizinischen Fachliteratur, aber sie beschreiben weder das Wesen der Meridiane, noch können sie die tatsächlichen Erfahrungen und das wesentliche Wissen daüber ersetzen. Die Meridiane nur durch Bücher kennen zu lernen, reicht bei weitem nicht aus. Die Meridiane sind keineswegs theoretische Linien, sondern sie sind eine Meridiantransmission, die in bestimmten Bereichen des Körpers entlang läuft und in unserem Körper physisch wahrgenommen werden kann. Außerdem kommt es durch das Liniennetz oft zum Missverständnis, dass die Meridiane nur linienförmige oder röhrenförmige Kanäle im Körper sind, in denen Qi, Blut oder Energie verlaufen. In der Wirklichkeit sind die Meridiane überhaupt keine linien- oder röhrenförmigen Gewebestrukturen.

---

5 Die Meridiantransmission, auch Akupunkturreaktion genannt. Damit wird gemeint, dass die Transmission des Nadel- oder Moxengefühls den Meridianen folgt.

Der Erkenntnisprozess über die Meridiane

Die Meridiane haben eine besondere Struktur und gleichzeitig eine besondere Funktion im menschlichen Körper. Außer der Traditionellen Chinesischen Medizin hat bis jetzt noch kein anderes medizinisches System auf der ganzen Welt die Meridiane und deren Funktionen so eingehend erforscht und dokumentiert. Deswegen soll das Entdeckungspatent den alten chinesischen Lebenserhaltern erteilt werden. Aber dies bedeutet nicht, dass nur Asiaten Meridiane haben. In der Tat ist das Phänomen der Meridiane bei der ganzen Menschheit zu beobachten. Die Existenz der Meridianstruktur und -funktion ist eine Tatsache, die frei von Rasse, kulturellem Hintergrund oder Religion ist. Selbst bei Tieren gibt es Meridiane. Wenn wir das Wesen der Meridiane bekannt machen möchten, müssen wir zuerst die Erkenntnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin über die Meridiane kennen lernen.

Bereits vor 3000 Jahren war das Niveau der Anatomie in China ziemlich hoch. Im medizinischen Werk »Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin« vor mehr als 3000 Jahren gibt es schon eine relativ präzise anatomische Beschreibung: »Ganz am Anfang entsteht die Lebenssubstanz[6]. Danach bildet sich die Hirnsubstanz heraus. Knochen sind der Balken, Blutgefäße sind Blöcke, Sehnen sind Steine und das Fleisch ist die Wand. Auf der Haut wachsen die Haare. Nachdem Reis in den Magen eingenommen wird und der Blutgefäßweg zügig ist, entstehen erst die Menschen und deren Energiefunktionen.« Der »Blutgefäßweg« ist hier das Blutgefäß.

Aus den oben genannten Beschreibungen können wir sehen, dass die Mediziner im alten China das Blutgefäß und den Blutkreislauf schon gut kannten. Aber sie verwechselten oft die Meridiane mit dem »Blutgefäß«. Nachdem sich aber die Lehre der Meridiane in der Traditionellen Chinesischen Medizin herausgebildet hatte, haben sich die Erkenntnisse darüber vertieft. Im medizinischen Werk »Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin« benutzte man bereits den Begriff »JingMai«, nämlich Meridiangefäß. In Kap. 10 »Die Meridiangefäße« aus »Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin, Ling Shu Jing (Klassische Akupunktur)« hieß es: »Man muss sich erst mit den Meridiangefäßen auskennen, dann kann man feststellen, ob ein Patient noch zu heilen ist. Man kann damit hundert Krankheiten heilen und die Patienten gut pflegen.« »Die zwölf Meridiangefäße verbinden sich mit den fünf inneren Organen und den sechs Hohlorganen.« (aus dem Kap. 12 »Die Meridiane als Flussläufe«). Hier benutzte man den ursprünglichen Namen »Blutgefäß« nicht mehr weiter, sondern bezeichnete die Meridiane als »Meridiangefäße«. Dies

---

6 Lebenssubstanz: nach der Traditionellen Chinesischen Medizin ist sie die Körperaktivitäten aufrechterhaltende und die Konstitution des menschlichen Körpers bildende Ursubstanz.

zeigt, dass die nachfolgenden Mediziner den Unterschied zwischen Blutgefäßen und Meridianen schon kannten. In der westlichen Han Dynastie, binnen welcher sich das Werk »Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin« vollendete, wurde das Phänomen der Meridiane als »Meridiangefäß« benannt und später mit dem allgemeingültigen Begriff »Meridian« belegt. Hier können wir deutlich sehen, dass sich die Erkenntnisse der Mediziner im alten China über die Meridiane fortwährend vertieften.

Meridiane und Kollateralen

Außerdem wurden in »Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin« die Haupt- und Zweigmeridiane von einander unterschieden: »Es gibt 12 Hauptmeridiane und 365 Kollateralen. Das wissen alle, und die Ärzte richten sich auch danach.« (aus dem Kap. 62 »Die Regulation der Meridiane«) Im Kap. 17 »Die Maße der Meridiane« aus »Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin, Ling Shu Jing (Klassische Akupunktur)« wurde der Unterschied zwischen Haupt- und Kollateralen dargelegt: »Die Hauptmeridiane sind die vertikalen Verläufe und befinden sich im Inneren, während die Kollateralen nur horizontal verlaufen und sich an der Oberfläche befinden.« In der chinesischen Sprache tragen die Meridiane immer noch die alte Bezeichnung »Gefäß« (Mai), weil sich die Meridiane zwar in der Struktur von den Blutgefäßen unterscheiden, aber ihre Funktionen den Kreislauf beschleunigen können und auch in engem Zusammenhang mit den Funktionen der Blutgefäße stehen. Außerdem haben die Meridiane eine ähnliche Innervationsweise wie die der Blutgefäße. Die Forschungsergebnisse zeigen, dass die Meridiane in engem Zusammenhang mit den Nervenenden an der Gefäßwand stehen. Wenn die Funktionen der Meridiane angeregt werden, können die Kontraktion und die Entspannung der Blutgefäße auch angeregt werden. Die Meridiane können also den Kreislauf beschleunigen und den Zustand der Mikrozirkulation in der Peripherie verbessern. Aber wir müssen auch erkennen, dass die Meridiane weder Blutgefäße, noch periphere Nerven oder Lymphgefäße sind, geschweige denn andere röhrenförmige Gewebsstrukturen. Dies wurde schon mehrmals durch Studien bestätigt. Moderne Menschen betrachten allerdings die Meridiane als röhrenförmige Strukturen, in welchen die Lebensenergie verläuft. Das ist eine Regression der Erkenntnis, die eigentlich in der Gegenwart, in der sich die Medizin und die Wissenschaften entfaltet haben, unverständlich ist. Außerdem werden auch die Funktionen der Meridiane dadurch abgewertet. Es ist unerlässlich, Grundkenntnisse zum Wesen der Meridiane zu besitzen, genauso wie ein Autofahrer die Verkehrsschilder im öffentlichen Verkehr kennen muss, um auf der Straße fahren zu dürfen.

Die Verbindung zwischen den inneren Organen und den äußeren Gliedern

Die Meridiane sind keineswegs röhrenförmige Strukturen, sondern ein uraltes Nervensystem in der Stammesentwicklung, das wie andere Nervensysteme des Körpers funktioniert. Es besteht aus zwei Teilen, den Hauptmeridianen und den Kollateralen. Die Funktionen der Meridiane hängen direkt von diesen zwei Teilen ab. Im Kap. 33 »Theorie von den Meeren des menschlichen Körpers« aus »Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin, Ling Shu Jing (Klassische Akupunktur)« heißt es: »Die zwölf Hauptmeridiane verbinden sich mit den inneren Organen und den äußeren Gliedern.« Die Verbindungen der Meridiane mit den inneren Organen und den äußeren Gliedern sind eine der Hauptfunktionen des Meridiansystems. Die Heilwirkungen der Akupunkturbehandlung werden gerade dadurch realisiert. Das Meridiansystem hat zwei weitere wichtige Funktionen, nämlich zum einen die vertikalen Verbindungen zwischen dem Zentralsystem und den peripheren Systemen bei den Organen und Gliedern, und zum anderen die organischen Verbindungen von Kollateralen. Die erstere bezieht sich vor allem auf die direkte Interaktion zwischen dem Zentralsystem und den peripheren Systemen bei den Organen und Gliedern, und die letztere bezieht sich auf die Flüssigkeitszirkulation zwischen den Organen. Dieser wurde leider bislang von der Fachwelt wenig Bedeutung zugemessen. Der Grund liegt darin, dass der Funktionsmechanismus der Meridiane in der Dao Kultivierung nicht klar dargelegt und die Stellung der Meridiane in der chinesischen Psychologie noch nicht bestimmt wurde. Außerdem ignoriert die moderne Forschung die organischen Verbindungen von Kollateralen. Hoffentlich wird dieses Thema bald Aufmerksamkeit erregen. Die Verbindungen zwischen den inneren Organen und den äußeren Gliedern und dem Rumpf werden in der klinischen Praxis der Akupunktur und durch die moderne Forschung bestätigt.

Die extern-interne Korrelation für den Körper und die Organe

Diese Verbindungen beziehen sich darauf, dass die hemmende oder aktivierende diphasische Regulation von den inneren Organen hervorgerufen wird, wenn man bestimmte Akupunkturpunkte oder Meridiane an den Gliedern oder dem Rumpf stimuliert. Zum Beispiel, wenn der Akupunkturpunkt »Zusanli (ST36)« des Magenmeridians stimuliert wird, kann die Peristaltik bei Magen-Darmlähmung (Gastroparalyse) beschleunigt oder bei Durchfall (Hyperperistaltik) zurückgehalten werden.

Das ist der diphasisch regulierende Mechanismus von Magenpunkt und Magenmeridian. Beim Magen- oder Zwölffingerdarmdurchbruch wird die Bauchatmung wegen der drastischen Schmerzen der Bauchfellentzündung reduziert. Hier kann man den Akupunkturpunkt »Zusanli (ST36)« des Magenmeridians stark reizen, um die Schmerzen zu lindern und die Amplitude der Bauchatmung zu verbessern. Das zeigt, dass der Akupunkturpunkt »Zusanli (ST36)« im Fuß eine externe und interne Korrelation mit den Organen in der Bauchhöhle, besonders mit dem Verdauungstrakt, hat. Ebenso verhält es sich, wenn man mit der Nadel Akupunkturpunkte wie »Dazhui (GV14)«, »Feishu (BL13)«, »Xinshu (BL15)« und »Hegu (L14)« sticht: Asthma kann gut gelindert werden. Man kann auch den Atmungszustand des Lungenemphysems bei alten Patienten gut verbessern, wenn man die Akupunkturpunkte »Feishu (BL13)« und »Dingchuan (EX-B1)« massiert. Solcher Exempel gibt es in Kliniken viele zu sehen. Daran sieht man ganz klar die Funktion der diphasischen Regulierung des Meridians. Nach Untersuchungen[7] kann der Akupunkturpunkt »Neiguan (PC6)« die Herzfrequenz positiv beeinflussen: Gesunde Menschen, deren Herzfrequenz zwischen 51 und 75 Schlägen pro Minute liegt, zeigen nach dem Stechen keine Veränderung der Frequenz. Aber bei denjenigen, deren Herzfrequenz unter 51 Schlägen pro Minute liegt, kann man eine Akzeleration der Frequenz beobachten, und bei denjenigen, deren Herzfrequenz über 75 Schlägen pro Minute liegt, wird eine Dezeleration der Frequenz beobachtet. Das zeigt, dass der Akupunkturpunkt »Neiguan (PC6)« des Herzbeutelmeridians eine positive diphasise Regulation auf das Herz hat. Eine andere Untersuchung[8] zeigt, dass die Harnabsonderung der Nieren nach Wasseraufnahme verstärkt wird, wenn man den Akupunkturpunkt »Zhaohai (KI6)« und »Yingu (KI10)« sticht; vor allem »Zhaohai (KI6)« erzielt einen sichtbaren Effekt. Sticht man jedoch die Akupunkturpunkte »Shenshu (BL23)« und »Jingmen (GB25)«, wird die Harnabsonderung der Nieren zurückgehalten, vor allem »Shenshu (BL23)« erzielt eine deutliche Verbesserung. Viele klinische Untersuchungen und Studien zeigen, dass man die Funktionen des Atmungssystems, die des Kreislaufsystems, des Verdauungstraktes, der Blutgefäße, des Harnsystems, des Fortpflanzungssystems, des Immunitätssystems und die des Endokrinsystems sowie des vegetativen Nervensystems und des Zentralnervensystems gut regulieren kann, wenn man entsprechende Akupunkturpunkte sticht. Diese Forschungsergebnisse beweisen, dass das Meridiansystem eine extern-interne Korrelation für den Körper und seine Organe darstellt.

7 Yang, Jiceng (Hrsg.): Erster Band der Sammlung von Untersuchungsergebnissen aus der Hochschule der traditionellen Medizin Chengdu, 1964, S. 279.

8 Die Forschungsgruppe der medizinischen Hochschule Zunyi: Vorträge des nationalen Symposiums der Akupunktur, Band 2, 1979, S. 165.

Die vertikalen und die organischen Verbindungen

Man darf nicht annehmen, dass Meridiane nur etwas mit der Akupunkturbehandlung zu tun haben. Die extern-interne Korrelation zwischen dem Körper und den Organen ist nur eine Funktion des Meridiansystems. Die Lehre der Meridiane ist nicht nur ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin, sondern auch ein wichtiger Bestandteil der chinesischen Lebenspsychologie und zugleich auch eine bedeutende Grundlage, die zur Dao Kultivierung führt. Genauer gesagt, werden die ganzheitlichen und harmonischen Aktivitäten durch die extern-interne Korrelation und auch die vertikalen Verbindungen zwischen dem Zentralnervensystem und den Organen von Meridian Dao Yin reguliert. Dadurch wird die Unzulänglichkeit der Akupunkturpunktanwendung ergänzt und die Funktion der Meridiane optimal entfaltet. Die Kollateralen sind die Zweigmeridiane. Sie verzweigen sich zu feinen Fasern, sind direkt im Gewebe und in den Organen eingesetzt und dienen dazu, die Mikrozirkulation und die Flüssigkeitszirkulationen im Gewebe und in den Organen zu fördern. Dadurch werden alle Gewebe und Organe ständig mit der Grundnahrung versorgt und deren grundlegende Funktionen aufrecht erhalten.

Die Meridiane sind ein uraltes Nervensystem

Die Meridiane sind ein uraltes Nervensystem in der Stammesentwicklung. Das Nervensystem ist aus Meridianen und Kollateralen zusammengesetzt. Die Meridiane sind Hauptteile, die durch den menschlichen Körper hinauf und nach unten laufen und sich nicht nur an der Oberfläche des Körpers befinden, sondern auch bis tief in die inneren Organe vordringen. Dadurch ist das Innere und Äußere des Organismus verbunden und kommuniziert miteinander. Die Kollateralen sind über den ganzen Körper verstreut, somit bilden alle Organe ein Netzwerk. Schon vor tausenden Jahren hatten chinesische medizinische Experten die 12 Meridiane entdeckt und erzielten damit einen medizinischen Durchbruch. Obwohl die moderne westliche Medizin die Morphosis des menschlichen Körpers vollständig erforscht hat, von den Organen bis zu den Zellen und von den Molekülen bis zu den Genen, wurden die Strukturen und Funktionen des Meridiansystems nicht entdeckt, deswegen ist es für den modernen Menschen sehr schwer zu verstehen, was eigentlich die 12 Meridiane in den medizinischen Dokumenten bedeuten. Seit 1950 haben viele Experten in chinesischen medizinischen Kreisen und auch in der übrigen Welt intensive Forschung betrieben, um das Wissen über die 12 Meridiane zu be-

stätigen, haben aber keine überzeugenden Beweise dafür im menschlichen Körper entdeckt. Obwohl viele interessante Phänomene über die Meridiane in der modernen Forschung bekannt wurden, wie z. B. dass der elektrische Widerstand der Haut über dem Meridian-Punkt niedriger ist oder die Leitungsgeschwindigkeit des Meridians langsamer als die des Nervs ist, oder dass Meridiane eine gewisse Korrelation mit der Verteilung von peripheren und vegetativen Nerven haben. Dennoch konnten wir keine zufriedenstellende und vollständige Antwort ableiten, und viele Ergebnisse der Forschung bestätigen nur, dass das Phänomen der Meridiane tatsächlich existiert.

Die Meridiane wurden von chinesischen Weisen und Medizinern entdeckt

Es ist sicher zu wenig, dass die Forscher nur den Beweis für die Existenz des Meridiansystems gefunden haben. Denn das Meridiansystem existiert zweifellos und wurde durch die theapeutischen Erfolge der Akupunkteure immer wieder bewiesen. Das Ziel der Forschung ist, die wesentliche Struktur des Meridiansystems bekanntzumachen. Dies ist der Forschung jedoch bis heute nicht gelungen. Die Ursache dafür liegt im westlichen Denken und dem Irrtum, sich die Meridiane als 12 röhrenförmige Strukturen oder Linien vorzustellen. Es ist natürlich unmöglich, diese Linien zu finden, weil diese nicht existieren, sondern nur gefühlsmäßig erfasst werden können. Medizinisch spricht man von Meridiantransmission, die entlang der Meridiane erfolgt. Bis heute wurde die sehr wichtige Tatsache ignoriert, dass die Meridiane im alten China von chinesischen Weisen und Lebenserhaltern entdeckt wurden. Danach wurden die Meridiane von chinesischen Medizinern bestätigt und in der klinischen Praxis der Akupunktur perfektioniert. So hat sich das Meridiansystem und die Theorie, die uns heute bekannt ist, entwickelt. Die Meridiane sind eine tatsächlich existierende Funktion in unserem Körper, aber diese Funktion wurde nur in China dokumentiert. Diese Tatsache weist darauf hin, dass die Funktion des Meridians in einem engen Zusammenhang mit dem kulturellen Hintergrund und speziellen Verfahren steht. Genau genommen bedeutet das, dass die Meridiane nicht immer aktiv sind, sondern durch Reize aktiviert werden müssen. Aus diesem Grund sollte sich die Forschung für die komplexe Thematik der Meridiane interessieren, die wichtige Rolle der chinesischen Kultur und die Lehre der Lebenserhaltung nicht ignorieren und vor allem die Inhalte sowie die Denkweisen der menschlichen Lebenswissenschaften des alten China kennenlernen.

Das Wissen und die Weisheit

Die Entwicklung der menschlichen Lebenswissenschaft und Medizin erfordert nicht nur viel Wissen, sondern auch Weisheit. Wissen ist pünktliche und statische Information, aber Weisheit ist ganzheitlich und dynamisch. Beide sind sehr unterschiedlich. Um die Kernpunkte des Meridian Dao Yin zu begreifen, muss man zuerst die Definition des Meridians richtig verstehen, sonst kann man Meridian Dao Yin überhaupt nicht verwenden. Die 12 Meridiane sind keine röhrenförmigen Strukturen wie z. B. die Blutgefäße, das hatten chinesische Mediziner und Weise schon vor 2000 Jahren festgestellt und im »Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin« ganz klar festgehalten. Moderne Forscher glauben immer noch, dass der Meridian eine kompakte Faser oder eine röhrenförmige Struktur in der Peripherie ist, wie z. B. Nervenfasern, Blutgefäße und Lymphgefäße, und sie hoffen, eine komplexe Struktur des Meridiansystems zu finden, um das Phänomen der Meridiane zu klären. Das ist ein absolut mechanischer und statischer Gedanke und passt nicht zur dynamischen Veränderung des menschlichen Lebens. Moderne Menschen müssen mit dem ganzheitlichen Empfinden und der dynamischen Denkweise ausgerüstet sein, das ist eine wesentliche Voraussetzung für die Erforschung des Meridians und auch die Anwendung des Meridian Dao Yin.

Nervi terminales und Akupunkturpunkte

Das Meridian-System ist ein uraltes Nervensystem und besteht aus Zentrum und Peripherie. In der Peripherie ist die ursprüngliche Faser des alten Nervensystems während des langen Prozesses der Evolution des menschlichen Lebens stark degeneriert, und es sind nur einige davon als Nervi terminales, nämlich »Akupunkturpunkte« im Körper und in den Gliedern erhalten geblieben. Im Gehirn ist die zentrale Struktur des Meridiansystems im Thalamus noch relativ vollständig erhalten. Dies ist die gegenwärtige Auffassung des Meridiansystems.
Obwohl das Meridiansystem als altes Nervensystem in der Funktionsrolle zwar unter den hochentwickelten Nervensystemen, wie z. B. dem Zentralnervensystem und dem vegetativen Nervensystem steht, legen die chinesischen Weisen und Mediziner immer noch großes Gewicht auf seine Funktion. Dies aber nicht aus nostalgischen Gründen, sondern wegen der tiefgreifenden Erkenntnis über unser Leben. Das Meridiansystem ist wohl ein altes Nervensystem, aber es stellt eine enge Verbindung zwischen Körper und Organen sowie Peripherie und Zentren her. Anders gesagt, das Meridiansystem hat eine Verbindung zwischen dem subkortikalen

Zentrum, den Organen, dem Körper und den Gliedern. Diese Verbindung konnte nicht von anderen Nervensystemen ersetzt werden. Unter »altes System« verstehen die chinesischen Weisen und Mediziner ein »natürliches und angeborenes System«. Hier bezieht sich der Ausdruck »altes System« auf die Eigenschaft, die immer mit der Natur eng verbunden ist und ganzheitliche Funktionen hat. Deshalb ist das Meridiansystem noch immer ein entscheidender Bestandteil unseres Lebens, obwohl es ein altes Nervensystem ist. In unserem Körper gibt es eine Menge solcher alter angeborener und neu erworbener Strukturen und Systeme: Z. B. in unserem Gehirn gibt es das paläokortikale, das subkortikale und das neokortikale System. Wir dürfen nicht sagen, dass das paläokortikale System und das subkortikale System aussterben könnten, weil die Funktion des neokortikalen Systems eine dominierende Rolle übernommen hat. Wenn es so wäre, würde unser Leben sofort ins Chaos stürzen. Nach chinesischer Denkweise ist unser Leben ein gigantisches dreidimensionales System, das aus alten und neuen, sowie angeborenen und erworbenen Strukturen zusammengesetzt ist. Dieses enorme dreidimensionale System befindet sich ständig in dynamischer und rheologischer Wechselwirkung. Alle Bestandteile in dem rheologischen dreidimensionalen System wie z. B. Genomreihen, Eiweißstrukturen, Moleküle, Zellen, Organisationen, Organe und Systeme haben ihre eigene Raum-Zeit Eigenschaft und dynamische Wechselwirkungen. Das sind genau die grundlegenden Bausteine unseres Lebens, deren Zustand sowohl Harmonie, Gleichgewicht, Stabilität und Ganzheit, als auch Krankheit bestimmen. Deshalb ist das alte System nicht unbedingt ein abgelaufenes und nutzloses System. Im Gegenteil: Das alte System hat eine bessere ganzheitliche Funktion, trotz seiner einfachen Struktur. Wenn also das Meridiansystem stimuliert wird, bedeutet das, dass die ganzheitlichen Funktionen, vom subkortikalen Zentrum bis zu den Organen, aktiviert werden. Dadurch wird unsere eigene integrierte Regulierungsfunktion effektiv entfaltet und werden viele innere Disharmonien, Ungleichgewicht, Instabilität und nicht-ganzheitliche Aktivitäten verbessert. Dies sind die bedeutenden Funktionen des Meridiansystems.

Das Meridian Dao Yin ist wie ein sonniger Weg, der die Ganzheit unseres Lebens und die Harmonie zwischen Psyche und Physis leitet. Deswegen wurde von chinesischen Medizinern in den Akupunkturkliniken immer großer Wert auf die Meridiane und von chinesischen Weisen auf die Praxis der Dao Kultivierung gelegt. Die Grundvoraussetzung für unsere Gesundheit ist die Harmonie zwischen Psyche und Physis. Ohne diese beiden Bedingungen ist Gesundheit so fest wie loser Sand. Der erste Schritt zur Harmonie besteht darin, die Verbindungen zwischen dem Zentrum und den Organen wiederherzustellen. Das Meridian Dao Yin bietet genau die richtigen körperlichen Übungen für diese Aufgabe und ist somit die beste Methode, um diese ganzheitlichen Verbindungen herzustellen.

Die Denervierung und das Meridian Dao Yin

Für die Gelehrten bedeutet das Wesen des Meridiansystems nicht nur eine gegenwärtige morphologische Struktur, sondern auch den Verlauf der Denervierung[9] und die negative Beeinflussung, die auf unsere ganzheitlichen Aktivitäten ausgeübt wird, und die Möglichkeit, etwas dagegen zu unternehmen. Diese Möglichkeit eröffnet einen Weg zu einem neuen Leben. Die morphologische Struktur des Meridiansystems hat sich in der langen Entwicklung des menschlichen Lebens sehr verändert. Die Faser in der ursprünglichen Peripherie des Meridiansystems wurde zum Teil mit höherer Leitungsgeschwindigkeit ausgestattet, der andere Teil degenerierte und blieb als Nervi terminales mit unterschiedlichen Rezeptoren in Körper und Gliedern erhalten, davon sind heute viele bekannte »Akupunkturpunkte«. Aufgrund dieser Vorgänge ist es deshalb unmöglich, die ursprüngliche Faserstruktur zu finden. Trotz starker Veränderungen in der Peripherie sind die ursprünglichen Verbindungen zwischen Körper, Organen und subkortikalem System im großen Rahmen noch nicht verschwunden und stellen nun die Verbindung zwischen Akupunkturpunkt und Organen dar. Obwohl die Faserstruktur der Meridiane in der Peripherie schon ziemlich abgebaut wurde, ist die körperliche Projektion des Meridiansystems im subkortikalen System noch erhalten. Das ist die neurale Basis für die Meridiantransmission und ein kostbares Kapital, um mit Meridian Dao Yin ein neues Lebensgefühl zu erschaffen.

Der neue Lebensbegriff

Das Verständnis der chinesischen Gelehrten im alten China für das menschliche Leben ist einzigartig. Sie überlieferten der Menschheit viele neue Lebensbegriffe und stellten damit ein unbezahlbares kulturelles Erbe. Der Begriff des Organs, zum Beispiel, ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin gänzlich anders im Vergleich zur Definition in der westlichen Medizin. In der westlichen Medizin ist das Organ eine bestimmte anatomische Einheit verschiedener Gewebe mit spezifischer Struktur und Funktion. Aber in der chinesischen Medizin ist das Organ eine vertikale systematische funktionelle Einheit. Anders gesagt, ist der Begriff des Organs in der chinesischen Medizin auf Grund der funktionellen Verbindung zwischen bestimmten zentralen Strukturen und peripheren Organen definiert. Bei der Betrach-

---

9 Unter dem medizinischen Begriff Denervierung versteht man die Trennung eines Körperteils von den zugehörigen Nervenbahnen.

tung des menschlichen Körpers in der chinesischen Medizin ist es daher sinnvoll, den Zusammenhang zwischen Zentrum und Organen als Grundlage zu nehmen. So stellt jedes Organ in der chinesischen Medizin eine bestimmte Psyche-Physis Einheit dar. Als Beispiel: In der chinesischen Medizin sind im Begriff »Herz«, der Kreislauf, das Blut, die Arterien, die Kapillaren, das für die Regulation der kardiovaskulären Aktivität zuständige vegetativen Nervensystem und der Hirnstamm inbegriffen. Dies ist eine axiale funktionelle Einheit, in der viele Organisationsstrukturen zusammengefasst sind. Das ist die Definition des Organs »Herz« in der chinesischen Medizin. Obwohl die anatomische Grenze des Begriffs »Herz« in der chinesischen Medizin ungenau und verschwommen ist, spiegelt er die ganzheitliche Aktivität des kardiovaskulären Systems. Aus diesem Beispiel können wir ganz klar erkennen, dass die fünf Organe in der chinesischen Medizin tatsächlich fünf axiale funktionelle Einheiten sind, nämlich fünf Psyche-Physis Systeme. Als weiteres Beispiel, die Lunge: In der chinesischen Medizin ist die Funktion der Atemwege, der Luftröhre, der Bronchien, der Lunge, der Lungenbläschen, der Zellatmung und des respiratorischen Zentrums in Hirnstamm inbegriffen. Die Milz erhält die Funktion aller Verdauungsorgane aufrecht, Parasympathikus und einen Teil des Hypothalamus. Ebenso die übrigen Organe wie Leber und Niere. Das Meridiansystem ist auch eine axiale funktionelle Einheit. Sein Zentrum hängt mit dem subkortikalen System zusammen und sein peripherer Teil hat die Verbindung zum Körper, zu den Gliedern und Organen. Somit ist das Meridiansystem auch eine Psyche- und Physis-Einheit. Deshalb wird durch die Aktivität der Meridiane die Harmonie zwischen Psyche und Physis verbessert. Dies ist der Funktionsmechnismus des Merian Dao Yin.

Meridianempfindliche Personen

»Dao« ist auch eine axiale funktionelle Einheit. »Dao« – dieser Begriff ist keine Fantasie von Laozi, sondern aus den Erfahrungen und der Erkenntnis über die Harmonie zwischen Psyche und Physis unserer Vorfahren zusammengefasst und ausgewertet. Dao ist der ganzheitliche und harmonische Zustand zwischen Mensch und Natur, Psyche und Physis. Im alten China erreichten viele Weise diesen Zustand, und auch wir können ihn erreichen. Natürlich brauchen wir eine spezielle und wirksame Methode wie z. B. das Meridian Dao Yin und die Dao Kultivierung. Die Meridiane wurden nicht durch anatomische Studien entdeckt, sondern während der Praxis des Meridian Dao Yin. Das ist eine sehr wichtige Tatsache. Viele Menschen kannten die Meridiane aus Büchern, aber sie haben sie nicht im eigenen Körper gespürt. Es bedeutet, dass der Meridian nur als Textinformation in ihrem Kopf gespeichert und nicht wirklich in ihrem Leben aktiv ist. Vor der Mitte des 20. Jahrhunderts

vermuteten viele chinesische Mediziner, dass die Meridiane durch Akupunkturpunkte aneinandergereiht sind, jedoch um 1950 wurde diese Vermutung für komplett ungültig erklärt. Da viele Patienten von einem Gefühl während der Akupunkturbehandlung erzählten, das hinauf und hinunter entlang der Meridiane folgte, wurde die erste These ad acta gelegt. Das bewegliche Gefühl wurde dann später die »Meridiantransmission« genannt oder das Nadel- bzw. Moxengefühl entlang der Meridiane. Menschen, die beim Nadelstich ganz leicht alle 12 Meridianübertragungen empfinden können, wurden als »meridianempfindliche Personen[10]« bezeichnet. Die Begriffe »Meridiantransmission« und »meridianempfindliche Person« lösten sofort hitzige Diskussionen zwischen den Wissenschaftlern aus, und sie zogen die Aufmerksamkeit auf sich.

80 Prozent der Menschen spüren ihre Meridiane kaum

Im Jahr 1956 wurde die Forschung um das Wesen der Meridiane als ein wichtiges Projekt der Naturwissenschaften von der Chinesischen medizinischen Gesellschaft gegründet. Umfangreiche klinische Studien, morphologische und experimentelle Forschungen wurden durchgeführt. Im Jahr 1970 begann das Krankenhaus Nr. 309 PLA mit der Biologischen Abteilung der Peking Universität und dem Institut für Biophysik der Chinesischen wissenschaftlichen Akademie in China die Meridiantransmission zu untersuchen. Die Ergebnisse zeigten, dass es bei vielen Probanden die Meridiantransmission tatsächlich gab und darunter auch meridianempfindliche Personen waren. Die Methode der allgemeinen Untersuchung war eine Stimulation an Fingern oder Zehen, wo der Anfang jedes Meridians ist, dann wuden die subjektiven Empfindungen aufgezeichnet und die Hautveränderung beobachtet. Die meisten Testpersonen besaßen weder ausgeprägte Kenntnisse über chinesische Medizin oder ein spezielles Wissen über Meridiane. Somit war ausgeschlossen, dass sich die Testpersonen die Empfindung der Meridiane einbildeten.
Die Studienergebnisse erbrachten, dass ungefähr 20 Prozent der Testpersonen einige Meridiane oder zumindest einen Teil dieser spüren konnten, und diese stimmten mit den Meridianen in alten medizinischen Büchern überein. Bei einigen erschienen sogar sichtbare Erytheme oder Hautröte entlang der Meridiane. Das ist ein überzeugender Beweis für deren Existenz. 80 Prozent der Testpersonen konnten jedoch die Meridiane kaum spüren. Im Jahr 1973 wurde noch einmal eine umfangreiche Untersuchung in mehr als 20 Provinzen und bei 200.000 Testpersonen vom Gesundheitsministerium durchgeführt. Das Ergebnis blieb nahezu unverändert.

---

10 Meridianempfindliche Person, derjenige, der beim Nadelstich leicht Meridianübertragung empfindet.

Akupunktur oder Meridian Dao Yin

Bei der Untersuchung des Meridianphänomens hat man erkannt, dass die Aktivität der Meridiane bei Menschen sehr unterschiedlich ist. Es gibt etwa 1 bis 3 Prozent meridianempfindliche Personen, die beim Nadelstich leicht alle 12 Meridianübertragungen empfinden können. Ihre Meridiane sind noch aktiv, vor allem die Verbindung zwischen dem Meridianzentrum und der Peripherie ist gut. Sobald die Punkte an Fingern oder Zehen, wo der Meridian beginnt, stimuliert werden, wird der ganze Meridian aktiviert und leitet. Noch interessanter ist es, wenn die Meridiantransmission durch erkrankte Körperteile führt und eine offensichtliche Behandlungswirkung sofort ausgelöst wird. Das beweist, dass durch die Reizung des Akupunkturpunkts die Meridianaktivität erreicht und der Heilungsprozess ausgelöst wurde. Eine Untersuchung hat das Ergebnis gebracht, dass bei Stimulation an Fingern oder Zehen nur bei ungefähr 20 Prozent der Menschen ein Teil der Meridiantransmission ausgelöst wurde. Das heißt, bei diesen 20 Prozent der Menschen sind die Funktionen der Meridiane nur teilweise oder ist nur ein gewisses Segment des Meridians noch aktiv.
Somit hat die Untersuchung auch ein Ergebnis erzielt, dass nämlich bei 80 Prozent der Testpersonen keine Meridiantransmission ausgelöst wurde, und dieses sollte uns veranlassen, ernsthaft nachzudenken. In der Praxis zeigt sich, dass bei ca. 80 Prozent der behandelten Personen die Akupunkturbehandlung schlecht wirkt. Deswegen muss der Arzt bei der Akupunkturbehandlung das Nadelgefühl durch Drehen, Anheben und Einstoßen verstärken. Das Nadelgefühl kann einem Taubheits-, Druck-, Schwere-, Kribbeln-, Hitze- oder Kältegefühl entsprechen bzw. Muskelzuckungen an der Einstichstelle und Gliedmaßenzuckungen beim Patienten in der Akupunktur hervorrufen. Das Nadelgefühl ist ein Zeichen dafür, dass die Akupunkturpunkte aktiviert werden. Das Nadelgefühl als Reaktion der Akupunkturpunkte und die Möglichkeit der Manipulation wurden bereits in »Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin« festgehalten. Anders gesagt, diese aktiv gesetzten Reize sind auch als eine entsprechende Maßnahme zu sehen, basierend auf der Tatsache der inaktiven Meridianfunktionen bei der Mehrheit der Menschen, da es nur 1 bis 3 Prozent meridianempfindliche und 20 Prozent weniger meridianempfindliche Personen gibt. Etwa 80 Prozent der Menschen sind meridianinaktiv, und die Meridiantransmission kann nicht leicht ausgelöst werden. Deswegen muss der Arzt die genauen Akupunkturpunkte finden und auch die richtige Manipulation durchführen, um den Akupunkturpunkt zu aktivieren und um therapeutische Wirkungen zu erzielen. Das ist aber auch der Beweis, dass die Aktivität der Meridiane nachgelassen hat. Somit stellt sich die Frage, welche Methode besser ist, um die Meridianaktivität zu erhöhen: Akupunktur oder Meridian Dao Yin?

Eine sichere und effektive Methode zur Vorsorge und Heilung

Die Wirkungen von Akupunktur und Meridian Dao Yin sind unterschiedlich. Akupunktur und Moxibustion wirken sich nur auf den Akupunkturpunkt aus, aber Meridian Dao Yin kann das ganzen Meridiansystem aktivieren.
Wie alle wissen, ist die Degeneration der Funktionen der Meridiane eine Tatsache. Da der Heilungserfolg vor allem von den Meridianen abhängig ist, müssen wir eine effektive Methode finden, um die Aktivität der Meridiane zu verstärken. Die Akupunktur ist natürlich eine sehr gute Wahl. Man kann einige Punkte auf der Basis unserer schwach ausgebildeten Meridiane durch Akupunktur anregen. Das gesamte Aktivitätsniveau der Meridiane wird dadurch nicht erhöht, nur wenn der Patient glücklicherweise zu den 1 bis 3 Prozent meridianempfindlichen Personen zählt. In der Tat gehören aber leider 80 Prozent der Menschen zu den meridianinaktiven Personen, die auch leichter erkranken. Selbst wenn der Arzt beste Techniken beherrscht, kann er nicht die Aktivität aller 12 Meridiane anregen, sondern nur die von einem bestimmten Akupunkturpunkt erreichbaren.
Aus meiner Sicht ist Meridian Dao Yin eine bessere Wahl. Durch tägliche Meridian Dao Yin Übungen kann sich das gesamte Niveau der ganzheitlichen Aktivitäten der Meridiane erhöhen. Man kann viele gute Resultate gleichzeitig erzielen: Erstens, wenn wir Meridian Dao Yin erlernen, beherrschen wir eine sichere Methode zur Selbstregelung für Psyche und Physis. Diese animiert die Meridiane und erlaubt uns, bestimmte in unserer Macht stehende Übungen für unsere Gesundheit zu machen. Schätzen Sie das nicht gering, denn Meridian Dao Yin ist sehr effektiv und hat keine Nebenwirkungen. Es ist auch nicht zeitlich oder örtlich begrenzt. Was man braucht, ist nur ein kleiner, ruhiger Raum für die Übungen. Man kann sowohl zu Hause, als auch im Büro, im Freien oder in der Natur Übungen machen. Außerdem kann man Meridian Dao Yin auch als Regulierungsmethode vor dem Aufwärmen oder nach dem Sport nutzen, um die Wirkung der sportlichen Bewegungen zu erhöhen und um Sportverletzungen zu vermeiden. Das ist eine sichere und umweltfreundliche Methode zur Vorsorge und Heilung, die einem lebenslang zugute kommt. Zweitens, nachdem man durch die Meridian Dao Yin Übungen seine eigenen funktionalen Aktivitäten der Meridiane erhöht hat, kann man nicht nur die Wirkung der Akupunktur verstärken, sondern auch die Wirkungen vieler anderer Heilmethoden wie z. B. die chinesische Heilkräutertherapie, die Massage, die Physiotherapie sowie die Wirkung von Medikamenten erhöhen. Zudem hat Meridian Dao Yin eine gute Wirkung beim Fasten und bei der Schönheitspflege. Meridian Dao Yin ist sehr geeignet für die Zeit der Rekonvaleszenz, es erleichtert die Nebenwirkungen von Chemotherapie oder Strahlenbehandlung und es erhöht den Hei-

lungserfolg bei vielen komplizierten klinischen Fällen. Weil die ganzheitlichen Interaktionen zwischen dem inneren und äußeren Organismus durch Verstärkung der Meridiane gekräftigt werden, hat man bei den unterschiedlichen Therapien eine gute innere Reaktionsbasis, die wie ein innerer Therapeut die Wirkungen verschiedener Behandlungen beschleunigt. Drittens, die Verstärkung der ganzheitlichen Aktivitäten der Meridiane lässt auch die vertikalen Verbindungen zwischen dem Zentrum und der Peripherie erstarken, was noch wichtiger als die horizontalen Verbindungen zwischen Gliedern und inneren Organen ist. Denn die vertikalen Verbindungen zwischen dem Zentrum und der Peripherie bilden einen Zugang zur Harmonie zwischen Psyche und Physis. Dieser Vorgang beruht vorwiegend auf einem Nervenmechanismus, der dadurch in Gang gesetzt wird. Sie bildet gleichzeitig eine Stufenleiter zur Dao Kultivierung. Viele gesundheitliche Probleme sind von dieser funktionalen Aktivität der Meridiane abhängig.

Ein Richtungsfehler

Die Mediziner im alten China sagten immer: Wenn man die Meridiane nicht versteht, macht man Fehler, egal ob man die Diagnose für Krankheiten stellt, Vorlesungen hält, Patienten behandelt oder Übungen selbst praktiziert. Das ist eine sehr bedeutende Aussage in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Da die Meridiane viele wichtige Funktionen unserer Lebenssysteme betreffen, muss man zuerst hinter das System der Meridiane kommen. Aber vor allem ist es wichtig, dass man die Meridiane nicht nur durch Bücher kennenlernt. Denn die ersten Erkenntnisse über die Meridiane von den alten Chinesen stammen nicht aus Büchern – damals gab es noch keine Bücher – sondern wurden aus der Praxis von Meridian Dao Yin gewonnen. Menschen, besonders aus den westlichen Ländern, müssen wissen, dass das Hauptmerkmal der Meridiane in ihrer Anregbarkeit und Wahrnehmbarkeit liegt. Wenn die Meridiane nicht von uns angeregt werden können, verlieren sie ihre klinische Bedeutung und ihren Brauchbarkeitswert. Wenn die Meridiane nicht wahrgenommen werden können, haben sie keinen Existenzwert mehr. Auf der anderen Seite zeigt die Wahrnehmbarkeit der Meridiane, dass das Meridiansystem ein sensorisches Leitungssystem, das Informationen unserer inneren Lebensaktivitäten weiterleitet, ist. Empfindungen und Bewegung sind die wesentlichen Inhalte unserer Lebensaktivitäten. Für das Meridiansystem ist das Gefühl noch wichtiger. Moderne Menschen interessieren sich aber mehr für das Liniennetz der Meridiane, das ist ein Denkfehler. Das Merkmal und die Bedeutung der Meridiane liegt nicht im Liniennetz, sondern in ihrer Aktivität. Das Liniennetz ist nur eine Beschreibung der Meridiantransmission und bildet nur die Oberfläche der Meridiane. Außerdem

kommt es durch das Liniennetz oft zum Missverständnis, dass Meridiane nur linienförmige oder röhrenförmige Kanäle im Körper sind, in denen Qi, Blut oder Energie laufen. In diesem Missverständnis liegt gerade der Grund, warum in der modernen Zeit die Erforschung von Meridianen keine durchbrechenden Fortschritte gemacht hat.

Die Möglichkeit, die inneren Lebensaktivitäten zu verbessern

Die Anregbarkeit der Meridiane bietet uns eine Möglichkeit, den Zustand der inneren Lebensaktivitäten zu verbessern. Zugleich bietet uns die Wahrnehmbarkeit der Meridiane eine zuverlässige Grundlage, auf deren Basis wir die Lebensbedeutung unserer Empfindungsaktivitäten neu bewerten können. Wenn wir unsere eigenen Lebensaktivitäten wahrnehmen können, bekommt das Leben einen echten Sinn. Oder anders gesagt, wenn wir die Aktivitäten bei den Meridianen empfinden, können wir erst viele Seiten der Beziehungen zwischen Psyche und Physis feststellen, wie zum Beispiel die Interaktion zwischen dem Zentralnervensystem und der zentralen Struktur der Meridiane, die Interaktion zwischen Meridianen und Akupunkturpunkten, den Zusammenhang zwischen Meridianen und inneren Organen. Daher können wir behaupten, dass es viele Seiten der Beziehungen zwischen Psyche und Physis betrifft, wie man die Funktionen der Meridiane anregen soll. Meridian Dao Yin ist der erste Schritt zur Anregung der Aktivität der Meridiane. Aber dieser erste Schritt reicht nicht aus, denn beim Anregungsvorgang muss man auch mit vielen Techniken der Dao Kultivierung kombinieren und auf vielen anderen Seiten die Beziehungen zwischen Körper und Seele regulieren, um die Aktivität der Meridiane völlig anzuregen. Meridian Dao Yin ist der erste und damit der wichtigste Schritt des Vorgangs. Ohne diesen ersten Schritt lassen sich alle funktionalen Aktivitäten der Meridiane nicht starten.

Der Zweck der Dao Kultivierung

Dao, dieser Begriff bezieht sich auf die ganzheitlichen Aktivitäten unseres Lebens. Diese umfassen eine Symbiose zwischen Mensch und Natur, Harmonie zwischen Psyche und Physis, Gleichgewicht zwischen inneren Organen und verschiedenen Zentren im Gehirn und auch die ganzheitlichen Gedanken unseres Bewusstseins. Der Zweck der Dao Kultivierung ist, dass wir die ganzheitlichen Aktivitäten unseres Lebens wiederaufbauen oder herstellen sollen. Ob dieses Ziel zu verwirklichen ist, hängt vor allem davon ab, ob zwischen Organen und Systemen unseres Lebens

eine effektive und zügige Kommunikationsverbindung errichtet werden kann. In unserem Leben ist das Nervensystem eine wichtige Verbindungsstruktur zwischen dem Zentrum und dem Körper. Informationen aus der Außenwelt oder vom Körper werden anhand der sensorischen afferenten Nervenfasern zum Zentralnervensystem weitergeleitet, das die Informationen bearbeitet und dann durch motorische efferente Nervenfasern den Gliedern oder Organen zuleitet, damit sie auf bestimmte Reize reagieren können. Im Vergleich zum Nervensystem sind die Meridiane eine alte und auch tiefe Kommunikationsweise, welche die Glieder, die inneren Organe und das Zentralsystem miteinander gut verknüpft, auf die Harmonie und das Gleichgewicht von ganzheitlichen Aktivitäten der inneren Organe wirkt und somit die Integration zwischen dem Zentralsystem und den inneren Organen verstärkt. Die Meridiane sind ein Weg, der von der Oberfläche in die Tiefe geht. Wenn wir die Aktivität der Meridiane anregen können, stellen wir den Verkehr zwischen dem Weg und anderen Regionen wieder her. Die Dao Kultivierung ist sowohl ein ganzheitlicher Gedanke als auch eine Serie von Techniken, die unseren Lebensaktivitäten zur Integration verhelfen. Ohne diesen ganzheitlichen Gedanken kann man die Techniken der Dao Kultivierung nicht beherrschen. Und umgekehrt, ohne die Techniken der Dao Kultivierung kann man die Integration der Lebensaktivitäten auch nicht wiederherstellen. Die beiden ergänzen sich gegenseitig.

Die Polarisierung des Zentralsystems

Der Kern der Dao Kultivierung ist die Harmonie zwischen Psyche und Physis, die zugleich der Schwerpunkt des Gesundheitsproblems des modernen Menschen ist. In der Harmonie freut man sich seines Lebens, lebt gesund, arbeitet energisch und schöpferisch und führt ein glückliche Beziehung, während man in der Disharmonie deprimiert ist, ein schwaches Immunsystem hat, unter Krankheiten leidet und schwierige Partnerschaften führt. Die Beziehungen zwischen Psyche und Physis üben großen Einfluss aus, nicht nur auf den Gesundheitszustand, Lebensinteressen und die Qualität von Partnerschaften eines jeden Menschen, sondern auch auf die Stabilität der Gesellschaft und die nachhaltige Entwicklung der Wirtschaft. Denn die Entwicklung der Wirtschaft hängt nicht nur von Problemen in der Produktion und Konsum oder Angebot und Nachfrage ab, sondern von der Harmonie und der Zuversicht der Menschen. Man darf wohl behaupten, dass es in der Wirtschaft eines Landes heutzutage auf den Zustand der menschlichen Harmonie zwischen Psyche und Physis ankommt. Mit der Harmonie zwischen Psyche und Physis meint man in Wirklichkeit die ganzheitlichen Beziehungen zwischen Psyche und Physis. Aber diese Beziehungen moderner Menschen liegen im Argen und stehen nicht im

Kontext zueinander. Lassen sie uns einmal über unser eigenes Leben nachdenken: Wie viele fröhliche Stunden gibt es an jedem Tag? Wie lange können Sie täglich frei von Ängsten und Sorgen sein? An wie vielen Tagen in der Woche sind Sie fit? In wie vielen Nächten können Sie ausschlafen? An wie vielen Tagen werden Sie monatlich nicht von Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Rückenschmerzen oder Grippe heimgesucht? An wie vielen Tagen ist das Leben voller Energie und weist eine bunte Vielfalt auf? Das Alltagsleben ist ein Spiegel, in dem man die Disharmonie zwischen Psyche und Physis klar sieht.

Große Unterschiede zwischen China und dem Westen

Die Harmonie zwischen Psyche und Physis wiederherzustellen, das ist zweifellos das Hauptthema der Gesundheit. Aber wie? In diesem Punkt gibt es große Unterschiede zwischen China und dem Westen. Im Westen ist man daran gewöhnt, von den äußeren Aktivitäten des menschlichen Organismus auszugehen, wie zum Beispiel Sport betreiben, Vitamine einnehmen oder Wellness genießen. Aber in China geht man von den inneren Aktivitäten des Organismus aus, z. B. in der Natur die Aktivitäten der Innenwelt zu erfahren, durch spezielle Übungen die Aktivitäten der inneren Organe zu fördern, wie z. B. durch Meridian Dao Yin Übungen, damit die ganzheitlichen Beziehungen zwischen Körper, Organen und dem Zentralnervensystem verstärkt werden können. Für moderne Menschen gehören die inneren Lebensaktivitäten zu einer sehr fremden und geheimnisvollen Welt, denn normalerweise kann man die inneren Lebensaktivitäten im lebenden Organismus nicht beobachten. Nur durch den speziellen Zugang der Dao Kultivierung, z. B. Meridian Dao Yin Übungen, kann man die inneren Lebensaktivitäten erfahren. Zugleich kann man immer öfter sinnlich erfahrbare und rationale Erkenntnisse bekommen. Von den inneren Lebensaktivitäten auszugehen, das ist der wesentliche Punkt zur Verbesserung der Beziehungen zwischen Psyche und Physis. Nur wenn die Beziehungen zwischen Psyche und Physis verbessert werden, können die äußeren Aktivitäten unseres Körpers richtig funktionieren. Dies ist eine durch Praxis geprüfte Tatsache. Eines der Ziele des Meridian Dao Yin ist, eine Interaktion zwischen Psyche und Physis herzustellen, damit die Interaktion zwischen dem Zentralsystem und dem ganzen Körper voll funktionsfähig bleibt. So bilden das Zentralsystem und die Peripherie eine Ganzheit, in der die Aktivitäten von Psyche und Physis in Harmonie, Gleichgewicht und Stabilität bleiben.

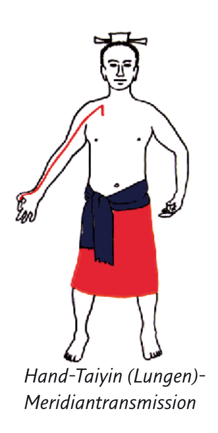
Zusammenfassung

Es ist besonders wichtig, dass man das Meridiansystem richtig versteht, wenn man mit Meridian Dao Yin das Ziel der Harmonie zwischen Psyche und Physis erreichen möchte. Das Meridiansystem ist ein uraltes Nervensystem in der Stammesentwicklung und besteht aus den Hauptmeridianen und den Kollateralen. Die Linien der Meridiane sind keineswegs röhrenförmige Strukturen wie Arterien und Venen, sondern entsprechen der Meridiantransmission, welche durch Meridian Dao Yin oder Nadelstiche hervorgerufen werden kann und bereits auch in Büchern festgehalten wurde. Diese Aufzeichnungen wurden zum bekannten Liniennetz der Meridiane weiterentwickelt. Die Meridiantransmission ist die funktionelle Manifestation des Meridiansystems. Nach Untersuchungen ist die Meridiantransmission von 1 bis 3 Prozent der Menschen deutlich, von 20 Prozent wenig und von 80 Prozent kaum zu spüren. Das Untersuchungsergebnis spiegelt den Funktionszustand des Meridiansystems. Das Meridansystem ist ein wichtiges Verbindungsnetz zwischen dem Zentrum, den Organen und dem Körper. Es dient der zentralen Regulation der organischen Funktionen sowie der Interaktion zwischen inneren Organen und Körper und drittens der Förderung der Flüssigkeitszirkulation in Geweben und Organen. Bei der Akupunktur-Behandlung und Akupressur spielt die Interaktion zwischen den inneren Organen und dem Körper eine Rolle, aber bei Meridian Dao Yin wird die Aktivität des ganzen Meridiansystems gefördet. Anders gesagt, die Regulation zwischen Zentrum und Organen und die Interaktion zwischen Organen und Körper sowie die Mikrozirkulation und die Flüssigkeitszirkulation in den Geweben und Organen werden dadurch aktiviert und gefördet. Das ist von großer aktueller Bedeutung für die Gesundheit. Meridian Dao Yin ist nicht nur eine spezielle Körperübung, sondern der richtige Weg, das Leben zu harmonisieren, die erfolgreiche Methode in der Entwicklungsgeschichte der Lebenserhalter in China, welche seit tausend Jahren bestätigt wird.

Man sollte die Meridiane nicht einfach als Linien oder rohrenförmige Strukturen betrachten. Ebenfalls sollte Meridian Dao Yin nicht einfach als Gymnastik geübt werden. Diese zwei Fehler sollen wir bei den Meridian Dao Yin Übungen unbedingt vermeiden. Nur wenn wir das Wesen der Meridiane richtig verstanden haben, kann Meridian Dao Yin erfolgreich angewendet werden. Das müssen wir uns klar machen, bevor wir mit dem Meridian Dao Yin beginnen.

Wie schon gesagt, das Meridiansystem ist ein uraltes Nervennetz, dessen periphere Teile leider stark degeneriert sind. Aber die Degeneration des peripheren Teils bei den Gliedern des Körpers wie z. B. Hände, Unterarme, Oberarme und Rumpf ist unterschiedlich. Die Ursache hierfür liegt bei der unterschiedlichen Innervation und Verbindung des Meridiansystems. Daher sind die Übungen von Meridian Dao Yin innervationsorientiert aufgebaut und stufenartig zusammengesetzt. Jede Stufe der Übungen hat eine eigene Aufgabe und Funktion. Deswegen ist Meridian Dao Yin keine gewöhnliche Körperübung, sondern eine außergewöhnliche Bewegungskunst, wodurch die Harmonie zwischen Psyche und Physis gefördert werden kann. In diesem Buch werden die Vorbereitungsübung und die Grundübung, nämlich die erste Stufe von Meridian Dao Yin präsentiert.

Meridian Dao Yin für den Hand-Taiyin (Lungen)-Meridian



Hand-Taiyin (Lungen)-Meridiantransmission

Ausgangsposition:

Stehen Sie aufrecht und stellen Sie die Füße parallel in Schulterbreite. Lassen Sie das Becken leicht nach vorne kippen. Führen Sie beide Zeigefinger und Daumen zueinander und schließen sie wie einen Ring. Legen Sie die beiden Ringe so vor den Unterbauch, dass die Handflächen und die Fingerspitzen des Rings nach unten zeigen. Lassen Sie die Handgelenke locker. Stellen Sie die Ellbogen nach vorne, damit die Achseln geöffnet werden.



Ausgangsposition für den Hand-Taiyin (Lungen)-Meridian

Vorbereitungsübung:

Ziehen Sie die beide Hände langsam hoch,
bis zur Mitte des Brustbeines,
und lassen Sie die Schultern locker.



Vorbereitungsübung für den Hand-Taiyin (Lungen)-Meridian

Drehen Sie die Handgelenke um, sodass die Handflächen zum Körper zeigen. Bewegen Sie die beiden Hände waagrecht nach vorne und atmen dabei ein.



Vorbereitungsübung für den Hand-Taiyin (Lungen)-Meridian

Drehen Sie die Handflächen leicht nach unten und führen Sie beide Hände langsam nach unten zur Ausgangsposition zurück, und atmen dabei aus. Wiederholen Sie diese Vorbereitungsübung 6- bis 12-mal, bis der Lungen-Meridian aufgewärmt ist.



Vorbereitungsübung für den Hand-Taiyin (Lungen)-Meridian

Grundübung:

Heben Sie die beide Hände langsam hoch, bis zur Mitte des Brustbeines. Drehen Sie die Handflächen zum Körper. Bewegen Sie die beiden Hände waagrecht nach vorne, bis die Arme einen runden Kreis bilden und atmen dabei ein. Jetzt sollen Sie eine leichte Spannung im oberen Teil der beiden Arme spüren. Das zeigt, der Lungen Meridian und der Dickdarm Meridian sind bereits teilweise aktiviert.



Grundübung für den Hand-Taiyin (Lungen)-Meridian

Drehen Sie die Handgelenke und Unterarme
ein wenig nach oben, dann schauen die Handfläche
nach oben.



Grundübung für den Hand-Taiyin (Lungen)-Meridian

Gleichzeitig breiten Sie die Arme weit auseinander und atmen dabei aus. Jetzt sollen Sie auf der inneren und vorderen Seite der beiden Arme ein Zuggefühl spüren. Das bedeutet, dass die Lungen Meridiane von beiden Seite aktiviert werden. Halten Sie diese Position 1 bis 2 Minuten und lassen Sie den Atem natürlich laufen.



Grundübung für den Hand-Taiyin (Lungen)-Meridian

Lösen Sie die beide Ringe auf, heben Sie beide Arme bis über den Kopf, wo sich die Fingerspitzen gegenseitig berühren. Dadurch wird das Zuggefühl gelöst und die Lungen Meridiane beider Seiten nicht mehr aktiviert. Dabei atmen Sie ein.



Grundübung für den Hand-Taiyin (Lungen)-Meridian

Nun bringen Sie die Arme langsam vor dem Körper wieder nach unten. Die Handflächen sind nach unten gerichtet.



Grundübung für den Hand-Taiyin (Lungen)-Meridian

Auf der Höhe des Magens lösen Sie die Hände von einander, ziehen Sie die Arme auseinander und gehen Sie in einem kleinen Bogen zurück zur Ausgangsposition und atmen dabei aus.



Grundübung für den Hand-Taiyin (Lungen)-Meridian

Wiederholen Sie die Übung mehrmals und mit geschlossenen Augen und lassen Sie sich vom inneren Gefühl der fließenden Bewegungen leiten. Bei Beendigung der Übung legen Sie beide Hände auf den Unterbauch für ein paar Minuten, um die Übung abzuschließen. Dabei ruhig ein- und ausatmen.

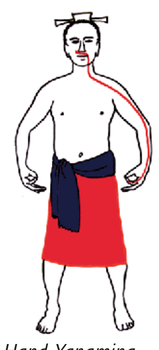


Grundübung für den Hand-Taiyin (Lungen)-Meridian

Hintergrundwissen und weitere Gedanken :

Wenn wir Meridian Dao Yin üben, müssen wir nicht nur der Beschreibung der Übungen folgen, sondern auch das Wesen der Meridiane gut kennen. Erst dann können wir das Ziel, die Aktivität der Meridiane richtig anzuregen, erreichen. In Werken der Traditionellen Chinesischen Medizin werden die Linien der Meridiantransmission bildlich dargestellt. Diese Meridiantransmissionen sind aber keine linienförmigen Strukturen und entsprechen auch nicht den Meridianstrukturen, sie sind nur die oberflächlichen Erscheinungen der Aktivität der Meridiane. Dies muss man ganz klar sagen. Zwar haben die alten Chinesen die Meridiantransmission entdeckt, aber sie konnten deren Wesen wegen der damaligen wissenschaftlichen und technologischen Beschränkungen nicht aufzeigen. Sie haben das Phänomen der Meridiantransmission also nur beschrieben. Aber wenn wir jetzt diese Linien in medizinischen Werken wirklich als Meridiane betrachten, erliegen wir einem großen Irrtum. Wenn wir die Struktur der Meridiane anhand der Linien im Buch im menschlichen Körper suchen, erliegen wir einem noch größeren Irrtum. So wie die Koronararteriosklerose des Herzens oft Oberbauchschmerzen verursacht und als Magenschmerzen falsch diagnostiziert wird. Das Phänomen der Meridiantransmission steht in engem Zusammhang mit dem peripheren Nervensystem, der Innervation und den Blutgefäßen. Aber das Meridiansystem ist anders als das periphere Nervensystem oder das Blutgefäßsystem. Es ist ein altes Verbindungssystem der Nervensysteme. Das alte Verbindungssystem ist zwar hinsichtlich der Struktur nicht so vollkommen wie das spätere periphrere Nervensystem, aber es hat eine besondere Funktion: Es kann Verbindungen zwischen Zentrum, inneren Organen und Körper herstellen. Deshalb können die Funktionen der Meridiane nicht durch Vorstellung oder Meditation angeregt werden, geschweige denn durch eine beliebige Bewegung oder Übungen. Wenn wir die Wirkungen von Meridian Dao Yin bewerten wollen, müssen wir auch davon ausgehen, ob eine Meridiantransmission vorhanden ist oder wie stark und wie ausgebreitet diese ist. Genau gesagt, die grundsätzliche Forderung des Meridian Dao Yin liegt darin, dass man Meridian Dao Yin zuerst nach der Beschreibung üben muss und dann nach dem Wesen der Meridiane weiter arbeiten muss, um die Meridiantransmission zu erzeugen.

Meridian Dao Yin für den Hand-Yangming (Dickdarm)-Meridian



Hand-Yangming (Dickdarm)-Meridian-transmission

Ausgangsposition:

Stehen Sie aufrecht und stellen Sie die Füße parallel in Schulterbreite. Lassen Sie das Becken leicht nach vorne kippen. Führen Sie beide Zeigefinger und Daumen zueinander und schließen sie diese wie einen Ring. Legen Sie die beide Ringe vor die Außenseite der Obenschenkel. Dabei zeigen die Handflächen nach oben. Stellen Sie die Ellbogen nach vorne, damit die Achseln und Schulterblätter geöffnet werden und die Arme eine vertikale Ebene vor dem Körper bilden.



Ausgangsposition für den Hand-Yangming (Dickdarm)-Meridian

Vorbereitungsübung:

Heben Sie beide Hände langsam mit leicht gebeugten Ellbogen nach vorn und oben, dann über den Kopf und atmen dabei ein.



Vorbereitungsübung für den Hand-Yangming (Dickdarm)-Meridian

Führen Sie die beide Hände langsam hinter den Ohren und dann entlang des Körpers nach unten zur Ausgangsposition zurück und atmen dabei aus. Wiederholen Sie diese Vorbereitungsübung 6- bis 12-mal, bis der Dickdarm-Meridian aufgewärmt ist.



Vorbereitungsübung für den Hand-Yangming (Dickdarm)-Meridian

Grundübung:

Verlagern Sie das Körpergewicht leicht nach vorne und heben Sie gleichzeitig die Hände nach vorne und oben bis zur Nabelhöhe. Die Ellbogen bewusst mit dem Arm nach oben heben und dabei einatmen. Jetzt drehen Sie nur die Handgelenke und die Unterarme nach außen (aber die Ellbogen drehen nicht mit!) bis das Gefühl einer starken Spannung außen entlang der Arme auftritt – das ist ein Zeichen, dass der Dickdarm Meridian stimuliert wird – dabei atmen Sie aus.



Grundübung für den Hand-Yangming (Dickdarm)-Meridian

Heben Sie die Arme bis Schulterhöhe an und lassen Sie die Ellbogen oben bleiben, sodass beide Arme horizontal stehen. Drehen Sie wieder die Handgelenke und Unterarme nach außen (die Ellbogen drehen nicht mit!) und atmen dabei ein.



Grundübung für den Hand-Yangming (Dickdarm)-Meridian

Ziehen Sie die Arme in dieser gedrehten Haltung auseinander, bis die Arme seitlich fast ausgestreckt sind. Die Handflächen schauen nach vorn und oben, und dabei atmen Sie aus. Halten Sie diese Position für 1 bis 2 Minuten und atmen Sie normal weiter. Jetzt sollten Sie eine stärkere Spannung oder ein Zuggefühl entlang des Dickdarm-Meridians deutlich spüren. Das bedeutet, dass der Dickdarm-Meridian aktiviert ist.



Grundübung für den Hand-Yangming (Dickdarm)-Meridian

Lösen Sie die beiden Ringe auf, damit erfolgt der Abschluss der Aktivität des Dickdarm- Meridians. Heben Sie beide Arme bis über den Kopf. Dort treffen sich alle Fingerspitzen. Dabei atmen Sie ein.



Grundübung für den Hand-Yangming (Dickdarm)-Meridian

Bringen Sie die Arme langsam vor dem Körper nach unter und atmen dabei aus.
Auf der Höhe des Magens lösen Sie die Hände voneinander, ziehen die Arme auseinander und machen einen kleinen Bogen. Gleichzeitig bleiben Sie mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen und drehen Sie langsam beide Fersen nach außen. Dann kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und atmen dabei aus.



Grundübung für den Hand-Yangming (Dickdarm)-Meridian

Wiederholen Sie die Übung mehrmals und mit geschlossenen Augen und lassen Sie sich vom inneren Gefühl der fließenden Bewegungen leiten. Bei Beendigung der Übung legen Sie beide Hände für ein paar Minuten auf den Unterbauch, um die Übung abzuschließen. Dabei ruhig ein- und ausatmen.

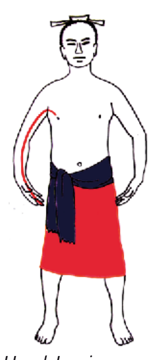


Grundübung für den Hand-Yangming (Dickdarm)-Meridian

Hintergrundwissen und weitere Gedanken:

Als ein altes Nervensystem stellen die Meridiane die Verbindung zwischen Körper und inneren Organen her. Diese Verbindung bedeutet jedoch nicht, dass es zwischen Körper und inneren Organen 12 Linien oder Leitungen gibt. Sie bedeutet auch nicht, dass die inneren Organe entsprechende Reaktionen zeigen, wenn man irgendwelche Akupunkturpunkte oder bestimmte Meridiane anreizt. So zu denken, ist ziemlich naiv. Die Korrelation oder Verbindung zwischen Körper und inneren Organen wird durch mehrere sensorische Bahnen realisiert. So muss z. B. die Anregungen der Akupunkturpunkte und der Meridiane durch die sensorische Leitungsfunktion der periphere Nerven oder Nervenanlagen in den Blutgefäßwänden zum Rückenmark geleitet und weiter bis zum vegetativen Nervensystem und zentralen Nervensystem geleitet werden, usw. Deshalb darf man sich am Anfang des Meridian Dao Yin keine Illusionen darüber machen, dass die Funktionen der inneren Organe sofort verbessert werden, nachdem man die Bewegungen von Meridian Dao Yin geübt hat. Meridiane sind keine Telefonleitungen zu den inneren Organen, Meridian Dao Yin ist auch keine Telefonnummer der inneren Organe. Zwar kann Meridian Dao Yin die Anregungen von Meridianen im Körper effektiv fördern, aber diese Anregungen müssen noch über das alte Meridiansystem stationsweise bis zu den inneren Organen und dem Zentralnervensystem weitergeleitet werden. Bei jeder Station der Leitungsfunktion muss man entsprechende Bewegungen und Techniken anwenden. Dabei muss man auch regelmäßig üben. Eine Erfolgshascherei ist nicht wünschenswert, denn das Meridiansystem ist eine alte, abgenützte Leitungsfunktionanlage. Zwar kann diese alte Leitungsfunktionanlage zum Inneren unseres Lebens führen und die gute Wirkung haben, die funktionalen Aktivitäten der inneren Organe zu regulieren, aber wenn wir nicht genug Zeit dafür einsetzen und nicht regelmäßig üben, ist es unmöglich, gute Wirkungen zu erzielen. Genauso wie bei unserer Arbeit: wir müssen zuerst unterschiedliche Grundkenntnisse lernen und grundsätzliche Technik beherrschen, dann sammeln wir in der Praxis weitere Erfahrungen, schließlich können wir die Arbeit gut schaffen, denn Übung macht den Meister. Meridian Dao Yin ist eine feine Arbeit, bei der wir auch viele Grundkenntnisse und -techniken sowie üppige praktische Erfahrungen brauchen. Die Meridian Dao Yin Übungen sind keineswegs eine einfache Nachahmung einer Reihe von Bewegungen.

Meridian Dao Yin für den Hand-*Jueyin* (Herzbeutel)-Meridian



Hand-Jueyin (Herzbeutel)-Meridiantransmission

Ausgangsposition:

Stehen Sie aufrecht und stellen Sie die Füße etwa in Schulterbreite parallel. Lassen Sie das Becken leicht nach vorne kippen. Legen Sie die Hände vor dem Unterbauch so übereinander, dass die Handflächen nach oben schauen (Männer rechte Hand unten, linke Hand mit der Handfläche nach oben darüber und Frauen linke Hand unten, rechte Hand mit der Handfläche nach oben darüber). Die Daumenspitzen berühren einander. Stellen Sie die Ellbogen nach vorne, damit die Achseln und Schulterblätter geöffnet werden.



Ausgangspositon für den Hand-Jueyin (Herzbeutel)-Meridian

Vorbereitungsübung:

Heben Sie die übereinander liegenden Hände vor dem Körper hoch bis in Herzhöhe und lassen Sie die Schultern locker und atmen dabei ein.



Vorbereitungsübung für den Hand-Jueyin (Herzbeutel)-Meridian

Drehen Sie die Hände so um, dass die Handflächen nach unten schauen und führen Sie die Hände nach unten bis zum Schambein.



Vorbereitungsübung für den Hand-Jueyin (Herzbeutel)-Meridian

Ziehen Sie die Hände auseinander, drehen Sie die Hände wieder um und führen Sie die Hände in einer kreisförmingen Bewegung zur Ausgangsposition zurück. Dabei atmen Sie aus. Wiederholen Sie diese Vorbereitungsübung 6- bis 12-mal, bis der Herzbeutel-Meridian aufgewärmt ist.



Vorbereitungsübung für den Hand-Jueyin (Herzbeutel)-Meridian

Grundübung:

Heben Sie die übereinander liegenden Hände bis in Magenhöhe und lassen Sie die Schultern locker und atmen dabei ein.



Grundübung für den Hand-Jueyin (Herzbeutel)-Meridian

Bringen Sie die Hände wieder nach unten bis zum Unterbauch und atmen dabei aus. Lösen Sie die Hände voneinander und breiten Sie die Arme solange aus, bis sich die Finger seitlich vor dem Becken befinden.



Grundübung für den Hand-Jueyin (Herzbeutel)-Meridian

Nun bewegen Sie nur mehr die Ellbogen und Unterarme, bis die Arme ganz gestreckt sind. Jetzt heben Sie die Arme weiter bis in Schulterhöhe und gehen gleichzeitig in den Zehenstand.



Grundübung für den Hand-Jueyin (Herzbeutel)-Meridian

Stellen Sie die Fingerspitzen auf und lassen die Handfläche nach außen schauen, strecken Sie die Arme ganz aus.
Jetzt sollten Sie die Aktivität des Herzbeutel-Meridians im Mittelfinger spüren. Nun lassen Sie die Fingerspitzen fallen und schließen damit die Aktivität des Herzbeutel-Meridians ab.
Dabei atmen Sie ein.



Grundübung für den Hand-Jueyin (Herzbeutel)-Meridian

Ziehen Sie die Arme zum Körper herein, so als ob Sie Flügel zum Körper ziehen, gleichzeitig gehen Sie in die Hocke und drehen Sie die Knie nach außen. Bleiben Sie im Zehenstand. Stellen Sie die Finger wieder nach oben und lassen Sie die Brust offen (Brust heraus strecken!). Die Handflächen zeigen nach außen. Dabei atmen Sie aus. Kommen Sie aus der Hocke hoch und strecken Sie die Arme aus. Dabei zeigen die Fingerspitzen nach oben und die Handflächen nach außen. Jetzt sind die Arme ganz ausgestreckt und die Aktivität des Herzbeutel-Meridians ist wieder im Mittelfinger spürbar.



Grundübung für den Hand-Jueyin (Herzbeutel)-Meridian

Lassen Sie die Finger nach unten sinken, um die Aktivität des Herzbeutel-Meridians abzuschließen und atmen dabei ein. Beenden Sie den Zehenstand, die Fersen kehren zum Boden zurück. Drehen Sie die Arme nach oben, lassen Sie die Handflächen nach oben schauen und atmen dabei aus.



Grundübung für den Hand-Jueyin (Herzbeutel)-Meridian

Heben Sie die beide Arme bis über dem Kopf,
dort treffen einander die Fingerspitzen, dabei atmen Sie ein.



Grundübung für den Hand-Jueyin (Herzbeutel)-Meridian

Führen Sie die Hände vor dem Körper nach unten, und auf der Höhe des Magens lösen Sie die Finger voneinander, ziehen Sie die Arme auseinander und führen diese in einem kleinen Bogen zurück zur Ausgangsposition. Dabei atmen Sie aus.



Grundübung für den Hand-Jueyin (Herzbeutel)-Meridian

Wiederholen Sie die Übung mehrmals und mit geschlossenen Augen und lassen Sie sich vom inneren Gefühl der fließenden Bewegungen leiten. Bei Beendigung der Übung legen Sie beide Hände für ein paar Minuten auf den Unterbauch, um die Übung abzuschließen. Dabei ruhig ein- und ausatmen.



Grundübung für den Hand-Jueyin (Herzbeutel)-Meridian

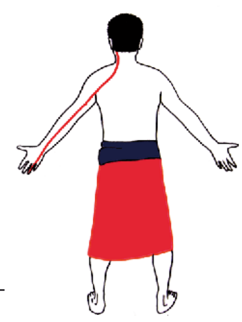
Hintergrundwissen und weitere Gedanken:

Meridian Dao Yin enthält nicht nur eine Reihe von speziellen Körperübungen, sondern auch viel Lebensbewusstsein. Als moderne Menschen haben wir starkes Sozialbewusstsein und materielles Bewusstsein, aber es mangelt uns an Lebensbewusstsein. Das Lebensbewusstsein bezieht sich auf die rationalen Erkenntnisse über die inneren Lebensaktivitäten auf der Wahrnehmungs- und Bewusstseinsebene. Die meisten Menschen der modernen Zeit können ihre eigenen inneren Lebensaktivitäten nicht wahrnehmen. Das heißt, wir können Informationen der inneren Lebensaktivitäten nicht empfangen, so wie ein Handy, das tief in den Bergen keine Signale mehr empfängt. Deswegen können wir auf der Wahrnehmungs- und Bewusstseinsebene keine rationalen Erkenntnisse über die inneren Lebensaktivitäten gewinnen. Die modernen psychologischen Forschungen haben gezeigt, dass im Prozess, in dem sich die sensorischen Informationen der inneren Lebensaktivitäten ins Bewusstsein umwandeln, diese Informationen laufend reduziert werden. Das heißt, während die inneren Lebensaktivitäten über vegetatives Nervensystem und Rückenmark bis ins zentrale Nervensystem weitergeleitet werden, sind viele ursprüngliche sensorischen Informationen ausgesiebt und verloren gegangen. Deshalb ist kaum etwas übrig, wenn die Informationen über die inneren Lebensaktivitäten durch den sympathischen Ganglienknoten, das Rückenmark, den Bulbus, den Hirnstamm, den Hypothalamus und den Thalamus bis in den Neokortex weitergeleitet werden. Die anatomischen und physiologischen Kenntnisse gewinnen wir moderne Menschen vor allem über visuelle und akustische Wege durch Autopsie oder Tierversuche. Leider bekommen wir diese Kenntnisse aber nicht über das eigene innere Wahrnehmungssystem, aus den inneren Lebensaktivitäten. Zwar können die Augen und das Gehör einen großen Beitrag dazu leisten, dass wir die Außenwelt kennen und erkennen, wie z. B. Kenntnisse aus Büchern lernen. Aber damit können wir die eigenen inneren Lebensaktivitäten nicht mehr wahrnehmen, geschweige denn auf der Bewusstseinsebene diese Lebensaktivitäten erkennen und darüber nachdenken. Das ist ein Mangel der menschlichen Kognition. Dieser beeinträchtigt alle Seiten unseres Verhaltens und unserer Aktivitäten. Beispiele: Wir verstehen es nicht, das Leben und die Arbeit nach dem biologischen Rhythmus der inneren Lebensaktivitäten zu organisieren, denn wir können oftmals unseren biologischen Rhythmus nicht wahrnehmen. Wir sind nicht in der Lage, unsere Essgewohnheiten nach der Gesetzmäßigkeit der Verdauungsorgane zu regulieren, denn wir können die Gesetzmäßigkeit der Aktivitäten der Verdauungsorgane nicht wahrnehmen. Wir wissen nicht, was wir machen müssen, um die Harmonie zwischen Menschen und Natur zu erreichen, denn wir können die natürlichen Aktivitäten des harmonischen Lebens nicht wahrnehmen. Wir wissen nicht, welches Gefühl für das Leben wir brauchen, denn wir können die Eigenschaften und

Bedürfnisse des eigenen Lebensgefühls nicht wahrnehmen. Wir wissen auch nicht, welche Sachen wirklich gut für die Harmonie sind, denn wir können den harmonischen Zustand zwischen Psyche und Physis nicht wahrnehmen. Wahrnehmungen sind nicht nur die grundsätzlichen Aktivitäten unseres Lebens, sondern auch ein wichtiges Kriterium, nach dem wir beurteilen können, ob unsere inneren Lebensaktivitäten normal bleiben. Wenn die Wahrnehmungen gestört werden, ist das Leben auch behindert. Wenn wir die inneren Lebensaktivitäten nicht wahrnehmen können, sind wir Behinderte im Bewusstsein. Deswegen liegt der Angelpunkt darin, dass wir die Wahrnehmungsfähigkeiten über die inneren Lebensaktivitäten wieder gewinnen und das Lebensbewusstsein wiederherstellen müssen, um das Problem der Gesundheit von Körper und Seele zu lösen. Die Meridiantransmission durch Meridian Dao Yin ist eine wichtige Empfindungsinformation. Die Meridiantransmission wird sich mit der regelmäßigen Übung von Meridian Dao Yin vertiefen und auch viele innere Empfindungen erzeugen. Wenn Sie diese inneren Empfindungen am eigenen Körper sorgfältig erfahren und verstehen können, dann wird Ihr Lebensbewusstsein wieder belebt.

Gesundheit bezieht sich nicht nur auf eine physische und psychische Fähigkeit zur gesellschaftlichen Anpassung und ein positives Diagnosenergebnis, sondern sie gilt auch als eine Lebenswissenschaft hinsichtlich der Harmonie von Körper und Seele. Der Kern dieses wissenschaftlichen Fachs liegt nämlich darin, Harmonie, Gleichgewicht und Stabilität unseres inneren Lebens, insbesondere die Harmonie zwischen Körper und Seele zu erreichen. Diese Erkenntnis hatten die Weisen des chinesischen Altertums in die Praxis umgesetzt. In der Praxis galt das Gespür als der wichtigste kognitive Gegenstand. Ob einer gesund oder ungesund ist, kommt nicht darauf an, wieviel »Qi« bzw. Energie er hat, sondern darauf, ob er die inneren Aktivitäten seines eigenen Lebens wahrnehmen kann. Wenn wir die inneren Aktivitäten unseres Lebens wahrnehmen können, bedeutet dies, dass unser Leben seine ursprüngliche Grundlage wiedererobert hat, und wir das Lebensbewusstsein zugleich besitzen. Der Zweck der Dao-Kultivierung liegt nicht darin, Übermensch zu werden oder Karriere zu machen, sondern ein lebendiger Mensch mit Gefühl und Gespür, insbesonderer für die Natur, zu werden. Die meridianstimulierende Funktion von Meridian Dao Yin drückt sich unmittelbar durch die Meridiantransmission des Körpers aus. Dieses Gefühl widerspiegelt nicht nur die Stimulierung des Meridians, sondern ist der beste Weg zur Anregung der inneren Gefühle unsers Lebens. Daher sollen wir bei der Übung von Meridian Dao Yin die Meridiantransmission herausfinden, und noch wichtiger ist, dass wir uns der Bedeutsamkeit des Gefühls für unser Lebensbewusstsein bewusst sein sollen.

Meridian Dao Yin für den Hand-*Shaoyang* (Dreifach Erwärmer)-Meridian



Hand-Shaoyang (Dreifach Erwärmer)-Meridiantransmission

Ausgangsposition:

Stehen Sie aufrecht und stellen Sie die Füße parallel in Schulterbreite. Lassen Sie das Becken leicht nach vorne kippen. Legen Sie die Hände vor dem Unterbauch so übereinander, dass die Handflächen nach oben schauen (Männer rechte Hand unten, linke Hand mit der Handfläche nach oben darüber und Frauen linke Hand unten, rechte Hand mit der Handfläche nach oben darüber). Die beiden Daumenspitzen berühren einander. Stellen Sie die Ellbogen nach vorne, damit die Achseln und Schulterblätter geöffnet werden.



Ausgangsposition für den Hand-Shaoyang (Dreifach)- Meridian

Vorbereitungsübung:

Heben Sie die übereinander liegenden Hände bis in die Magenhöhe, sodass sich dort die Ellbogen und Unterarme in einer waagrechten Linie befinden. Lassen Sie die Schultern locker und atmen dabei ein.



Vorbereitungsübung für den Hand-Shaoyang (Dreifach)- Meridian

Ziehen Sie die Hände auseinander und führen Sie die Arme kreisförmig nach unten, um einen imaginären Ball herum, und kehren zur Ausgangsposition zurück. Dabei atmen Sie aus. Wiederholen Sie diese Vorbereitungsübung 6- bis 12-mal, bis der Dreifach-Erwärmer-Meridian aufgewärmt ist.



Vorbereitungsübung für den Hand-Shaoyang (Dreifach)- Meridian

Grundübung:

Heben Sie die Hände bis in Magenhöhe, die Schultern bleiben locker, dabei atmen Sie ein.
Führen Sie die Hände wieder zum Unterbauch nach unten zurück und atmen dabei aus.



Grundübung für den Hand-Shaoyang (Dreifach)- Meridian

Halten Sie ihre Arme In runder Armstellung und lassen die Ellbogen vorne und die Schultern locker.



Grundübung für den Hand-Shaoyang (Dreifach)- Meridian

Ziehen Sie zuerst die Hände und dann die Unterarme auseinander, bis die Arme ganz gestreckt sind. Jetzt ist Aktivität des Dreifach-Erwärmer-Meridians stark spürbar. Breiten Sie ihre Arme solange aus, solange der Dreifach-Erwärmer Meridian spürbar ist. Dann kippen Sie das Handgelenk nach oben und lassen die Handflächen nach unten schauen, dadurch wird die Aktivität des Dreifach-Erwärmer-Meridians abgeschlossen. Dabei atmen Sie ein.



Grundübung für den Hand-Shaoyang (Dreifach)- Meridian

Führen Sie die Arme zum Unterbauch zurück, dort berühren einander alle Finger, die Fingerspitzen zeigen nach unten. Dabei atmen Sie aus. Dann ziehen Sie die Hände bis zum Brustbein hoch, dort drehen Sie die Fingerspitzen nach oben und atmen dabei ein.



Grundübung für den Hand-Shaoyang (Dreifach)- Meridian

Bringen Sie die Arme langsam vor dem Körper nach unten, dabei zeigen die Handflächen auch nach unten. Auf der Höhe des Magens lösen Sie die Hände voneinander und machen einen kleinen Bogen. Gleichzeitig bleiben Sie mit den Füßen fest auf dem Boden stehen und drehen Sie langsam die Fersen nach außen aus. Dann kehren Sie zur Ausgangsposition zurück. Dabei atmen Sie aus.



Grundübung für den Hand-Shaoyang (Dreifach)- Meridian

Wiederholen Sie die Übung mehrmals und mit geschlossenen Augen und lassen Sie sich vom inneren Gefühl der fließenden Bewegungen leiten. Bei Beendigung der Übung legen Sie beide Hände für ein paar Minuten auf den Unterbauch, um die Übung abzuschließen. Dabei ruhig ein- und ausatmen.



Grundübung für den Hand-Shaoyang (Dreifach)- Meridian

Hintergrundwissen und weitere Gedanken:

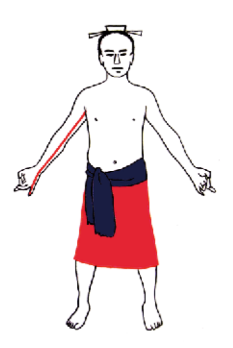
Harmonie zwischen Körper und Seele anzustreben, ist ein Trend, aber was bedeutet das? Was ist Seele eigentlich? Dies weiß fast niemand. Es ist ähnelt der Situation, dass alle heutezutage von Gesundheit reden, jedoch nur wenige die richtige Bedeutung dieses Begriffs verstehen, was bedenklich ist. Tatsächlich wussten viele altertümliche Zen-Meister nicht wirklich, was Seele eigentlich ist, geschweige denn die modernen Menschen. Es gibt eine Geschichte im Zen-Buddhismus: Ein Mönch namens De Shan Xuan Jian war in Jing Gang Jing, dem Klassikwerk von Zen bewandert. Eines Tages hatte er gehört, dass die von Liu Zu Hui Neng befürwortete sogenannte Erleuchtung im Süden sehr populär war. Er war davon nicht überzeugt und hatte sich entschieden, als Herausforderung einen Besuch bei Hui Neng im Süden zu machen. Mit dem Grün-Drachen Manuskript brach er zu Fuß auf. Unterwegs hatte er eine alte Gebäcksverkäuferin getroffen, bei der er ein wenig Gebäck kaufte. Die alte Dame fragte ihn: »Was für Bücher trägst du auf dem Rücken?« Er antwortete: »Das Grün-Drachen Manuskript!« Da fragte die Alte wieder: »Um welches Buch handelt es sich dabei?« De Shan antwortete: »Jin Gang Jing Sutra.« Dann sagte die alte Dame: »Mir ist ein Spruch im Jin Gang Sutra unklar. Könnten Sie mich darüber aufklären, so würde ich Ihnen mein Gebäck gern als Gegenleistung schenken. Dieser Satz lautet: Das Herz der Vergangenheit ist nicht zu erlangen, das Herz der Gegenwart ist nicht zu erlangen, das Herz der Zukunft ist wieder nicht zu erlangen. Welches Herz möchten Sie eigentlich?« De Shan war unerwartet überfragt und erstarrte. Er wusste nicht, was zu erwidern. Da ging die alte Dame.

Zen Buddhismus wurde von Indien nach China eingeführt. Vor Liu Zu Hui Neng hatte der Zen Buddhismus das Herz des Lebens nicht wirklich gefunden, er wusste allerdings, dass viele andere bis dato bekannte Zentren die falschen waren. Es gleicht dem Fall, dass wir etwas falsch finden, jedoch nicht wissen, was richtig ist. Im Jin Gang Sutra sind die Herzen der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft genannt, die sich ausnahmslos auf das »Gesellschaftsherz« beziehen, das wir zu sozialen Zwecken nutzen. Das gilt nicht für das Herz des Lebens. De Shan hatte das Buchwissen des Sutra mittels Augen, bzw. über den Neokortex des Großhirns, nämlich das »Gesellschaftsherz«, erfahren, daher wusste er nichts vom Herzen des Lebens, obwohl er das Jin Gang Sutra in- und auswendig kannte.

Als er hungrig beim Tempel des Drachen-Teichs angekommen war, war es schon Mitternacht. Der leitende Mönch des Tempels sagte, »es ist schon Mitternacht, gehen Sie im Meditationsraum zu Bett.« De Shan erwiderte: »Draußen ist es zu dunkel.« Der Meister sagte: »Nun gebe ich Ihnen eine Leuchte.« Als De Shan die Leuchte nehmen wollte, blies der Meister die Kerze plötzlich aus. In diesem Augenblick wurde De Shan erleuchtet. Am folgenden Tag verbrannte er alle Sutra-Bücher.

Buchwissen ist wie eine Leuchte draußen, die nur die Außenwelt hell beleuchtet. Das Gesellschaftsherz ist auch eine nach außen strahlende Leuchte, die die innere Welt des eigenen Lebens nicht erhellen kann. Die Dao-Kultivierung ist eine Reihe von Methoden, durch die das Licht in der Tiefe unseres Lebens angezündet, und schließlich das Herz unseres Lebens gefunden und angezündet wird.

Meridian Dao Yin für den Hand-*Shaoyin* (Herz)-Meridian



Hand-Shaoyin (Herz)-Meridiantransmission

Ausgangsposition:

Stehen Sie aufrecht und stellen Sie die Füße parallel, in Schulterbreite. Lassen Sie das Becken leicht nach vorne kippen. Legen Sie die Hände vor dem Unterbauch so übereinander, dass die Handflächen nach oben schauen (Männer rechte Hand unten, linke Hand mit der Handfläche nach oben darüber und Frauen linke Hand unten, rechte Hand mit der Handfläche nach oben darüber). Die beiden Daumenspitzen berühren einander. Stellen Sie die Ellbogen nach vorne, damit die Achseln und die Schulterblätter geöffnet werden.



Ausgangsposition für den Hand-Shaoyin (Herz)-Meridian

Vorbereitungsübung:

Heben Sie die übereinander liegenden Hände hoch, bis in Herzhöhe, und lassen Sie die Schultern locker. Atmen Sie dabei ein.



Vorbereitungsübung für den Hand-Shaoyin (Herz)-Meridian

Drehen Sie die Hände um, sodass die Handflächen nach unten schauen.



Vorbereitungsübung für den Hand-Shaoyin (Herz)-Meridian

Führen Sie die Hände nach vorne, dort drehen Sie die Handflächen zum Körper und kehren zur Ausgangsposition zurück. Dabei atmen Sie aus. Wiederholen Sie diese Vorbereitungsübung 6- bis 12-mal, bis der Herz-Meridian aufgewärmt ist.



Vorbereitungsübung für den Hand-Shaoyin (Herz)-Meridian

Grundübung:

Heben Sie die übereinander liegenden Hände hoch, bis in Herzhöhe. Lassen Sie die Schultern locker und atmen Sie dabei ein.



Grundübung für den Hand-Shaoyin (Herz)-Meridian

Drehen Sie die Handflächen um, nun sind die Ellbogen und die Unterarme auf der Höhe des Brustbeins in einer waagrechten Linie. Die Handkanten sollten in einer vertikalen Ebene gehalten werden. Ziehen Sie dann die Ellbogen nach vorne und die ganze Waagrechte sollte ebenfalls so weit wie möglich nach vorne gezogen werden, bis ein Zuggefühl des Herz-Meridians vom kleinen Finger bis zur Achsel spürbar wird. Das ist das Zeichen, dass der Herz-Meridian aktiviert ist. Dabei atmen Sie aus.



Grundübung für den Hand-Shaoyin (Herz)-Meridian

Lösen Sie die übereinander liegenden Hände und strecken Sie die Arme ganz nach vorne. Stellen Sie die Handflächen in einem 90° Winkel hoch und atmen Sie dabei ein.



Grundübung für den Hand-Shaoyin (Herz)-Meridian

Lassen Sie die Handflächen nach unten fallen, damit beenden Sie die Aktivität des Herz- Meridians. Drehen Sie die Handflächen nach innen, führen Sie die Fingerspitzen zueinander und atmen dabei aus.



Grundübung für den Hand-Shaoyin (Herz)-Meridian

Ziehen Sie die Hände zum Brustbein zurück, dort drehen Sie die Fingerspitzen nach oben und atmen dabei ein.



Grundübung für den Hand-Shaoyin (Herz)-Meridian

Führen Sie die Hände nach unten. Auf der Höhe des Magens lösen Sie die Hände voneinander, ziehen Sie die Arme auseinander und gehen Sie in einem kleinen Bogen zurück zur Ausgangsposition. Dabei atmen Sie aus.



Grundübung für den Hand-Shaoyin (Herz)-Meridian

Wiederholen Sie die Übung mehrmals und mit geschlossenen Augen und lassen Sie sich vom inneren Gefühl der fließenden Bewegungen leiten. Bei Beendigung der Übung legen Sie beide Hände für ein paar Minuten auf den Unterbauch, um die Übung abzuschließen. Dabei ruhig ein- und ausatmen.



Grundübung für den Hand-Shaoyin (Herz)-Meridian

Hintergrundwissen und weitere Gedanken:

Beim Meridian Dao Yin sollte man zuerst nach der Beschreibung der Bewegungen richtig üben, das ist die grundsätzliche Voraussetzung. Diese Voraussetzung bildet die Basis, von der wir durch Meridian Dao Yin Übungen die Aktivitäten der Meridiane anregen können. Aber wir dürfen nicht vergessen, das ist nur eine Nachahmung. Diese Nachahmung macht nur der Lehrling, nicht aber der Meister. Für den Anfänger ist das Meridian Dao Yin-Üben nach der Beschreibung notwendig, aber es handelt sich nur um das Üben nach Beschreibung und noch sehr weit entfernt von unserem Ziel. Man sollte unbedingt wissen, dass die Übungen nach Beschreibung und nach dem Wesen der Meridiane sehr unterschiedlich sind. Leider haben manche Leute nur die Übungen nachgemacht und glauben nun, dass sie Meridian Dao Yin schon beherrschen und die Meridiane aktivieren können. Das ist jedoch sehr oberflächlich und veranwortungslos. Man muss zuvor das Wesen der Meridiane gut verstehen. Dazu braucht man viel Wissen von moderner Lebenswissenschaft und auch über die menschliche Lebenswissenschaft im alten China. Ohne dieses Wissen kann man nicht wirklich das Ziel des Meridian Dao Yin erreichen. Man muss auch von der immanenten Bewegungsweise der Körperbewegungen ausgehen, um die Ganzheit und die Harmonie der inneren Lebensaktivitäten zu regulieren. Das ist das Grundprinzip der Dao Kultivierung und des Meridian Dao Yin. Deswegen braucht man bei Meridian Dao Yin weder Meditation, noch spezielle Atmungstechniken. Beim Meridian Dao Yin spielt die Regulierung der Atmung nur eine Nebenrolle, sie ist nur eine nebensächliche Technik. Zwar werden bestimmte Atmungstechniken bei Meridian Dao Yin angewendet, aber diese Atmungstechnik spielt keine Hauptrolle mehr, sondern sie folgt nur der Bewegung hinauf und hinunter und dient dazu, ein rhythmisches Tempo zu halten. Beim Meridian Dao Yin wird die Atmung nicht vom Gehirn künstlich gesteuert, sondern völlig nach ihrem eigenen physiologischen Mechanismus durchgeführt. Das ist ein sehr wichtiger Punkt. Aber andererseits wird die Atmung nicht völlig natürlich gesteuert, wie bei allen normalen Körperbewegungen, sondern folgt bestimmten Regeln der Meridian Dao Yin Übungen. Auf diese Weise kann man nicht nur die positive Wirkung der Atmungstechniken ausnutzen, sondern auch deren Nebenwirkungen vermeiden. Hier handelt es sich um die Weisheit, dass man Stärken entfalten und Schwächen hintanstellen soll. Beim Meridian Dao Yin sollte man die Atmungstechniken nicht völlig zurückweisen, sondern diese Techniken vernünftiger nutzen. Es ist das Grundprinzip des Meridian Dao Yin, dass man den Meridian Dao Yin Übungen Priorität einräumen soll und den Atmungstechniken nur eine Hilfsfunktion: Man muss die Atmung der Bewegung und den Bewegungsrichtungen adäquat anpassen. Somit kann man einerseits den physiologischen Atmungsmechanismus gut aufrechterhalten, andererseits auch die positiven Wirkungen der Atmungstechniken auf eine sichere Weise entfalten.

Meridian Dao Yin für den Hand-*Taiyang* (Dünndarm)-Meridian



Hand-Taiyang (Dünndarm)-Meridiantransmission

Ausgangsposition:

Stehen Sie aufrecht und stellen Sie die Füße parallel in Schulterbreite. Lassen Sie das Becken leicht nach vorne kippen. Daumen und Mittelfinger bilden einen Ring. Legen Sie diese Ringe vor die äußere Seite der Oberschenkel, dabei zeigen die Handflächen nach oben. Bilden Sie auch mit den Armen einen Kreis und ziehen Sie die Ellbogen nach vorne, damit die Achseln geöffnet werden.



Ausgangsposition für den Hand-Taiyang (Dünndarm)-Meridian

Vorbereitungsübung:

Führen Sie die beide Hände nach vorne, bis die Arme gestreckt sind, und dann drehen Sie die Arme so um, dass die Handflächen nach oben zeigen.



Vorbereitungsübung für den Hand-Taiyang (Dünndarm)-Meridian

Breiten Sie die Arme weit auseinander, bis eine leichte Spannung auf der inneren Seite und der unteren Armkante spürbar wird, und atmen Sie dabei ein.



Vorbereitungsübung für den Hand-Taiyang (Dünndarm)-Meridian

Drehen Sie die Handfläche so, dass Sie wieder zum Körper schauen und führen Sie die Hände vor dem Körper zur Ausgangsposition zurück. Dabei atmen Sie aus. Wiederholen Sie diese Vorbereitungsübung 6- bis 12-mal, bis der Dünndarm-Meridian aufgewärmt ist.



Vorbereitungsübung für den Hand-Taiyang (Dünndarm)-Meridian

Grundübung:

Heben Sie die Arme in einem Kreis nach oben, bis in Schulterhöhe. Lassen Sie die Schultern locker und die Ellbogen nicht sinken, und atmen Sie dabei ein.



Grundübung für den Hand-Taiyang (Dünndarm)-Meridian

Öffnen Sie langsam den Armekreis, bis ein großer Ball gerade noch gehalten werden könnte. Die Schulterblätter dürfen sich nicht zurückziehen (Brust nicht nach vorne strecken!). Jetzt können Sie eine leichte Anspannung in den Armen spüren, das ist die Vorbereitungshaltung für den Dünndarm-Meridian. Dabai atmen Sie aus.



Grundübung für den Hand-Taiyang (Dünndarm)-Meridian

Halten Sie diese Position und beugen Sie langsam den Kopf nach unten. Jetzt sollten Sie ein Zuggefühl vom kleinen Finger bis in die Halswirbelsäule spüren. Das bedeutet, dass der Dünndarm-Meridian aktiviert ist. Halten Sie diese Position und bewegen Sie sich 1 bis 2 Minuten lang nicht. Atmen Sie normal weiter.



Grundübung für den Hand-Taiyang (Dünndarm)-Meridian

Heben Sie den Kopf nach oben, gleichzeitig drehen Sie die Handflächen nach oben. Lösen Sie die Finger voneinander, dadurch wird die Aktivität des Dünndarm-Meridians abgeschlossen.



Grundübung für den Hand-Taiyang (Dünndarm)-Meridian

Heben Sie die Arme weiter über den Kopf,
dort treffen einander die Fingerspitzen.
Dabei atmen Sie ein.



Grundübung für den Hand-Taiyang (Dünndarm)-Meridian

Bringen Sie die Hände langsam vor dem Körper nach unten. Auf der Höhe des Magens lösen Sie die Hände voneinander und machen einen kleinen Bogen. Gleichzeitig bleiben Sie mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen und drehen Sie langsam die Fersen nach außen. Kehren Sie dann zur Ausgangsposition zurück, dabei atmen Sie aus.



Grundübung für den Hand-Taiyang (Dünndarm)-Meridian

Wiederholen Sie die Übung mehrmals und mit geschlossenen Augen und lassen Sie sich vom inneren Gefühl der fließenden Bewegungen leiten. Bei Beendigung der Übung legen Sie beide Hände für ein paar Minuten auf den Unterbauch, um die Übung abzuschließen. Dabei ruhig ein- und ausatmen.

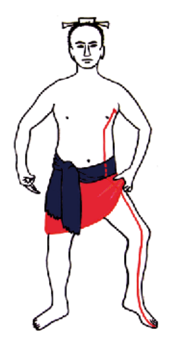


Grundübung für den Hand-Taiyang (Dünndarm)-Meridian

Hintergrundwissen und weitere Gedanken:

Wenn wir Meridian Dao Yin üben, müssen wir uns klar machen, dass Meridian Dao Yin nicht nur eine Art von Körperbewegungen ist, wie z. B. Gymnastik, Pilates oder andere Sportarten, die nur Einflüsse auf den Bewegungsapparat ausüben. Das Hauptziel von Meridian Dao Yin liegt nicht auf dem Bewegungsapparat, sondern in der Aktivität der Meridiane. Nur wenn man die Aktivität der Meridiane gefördert hat, kann man erst die Tür zu den inneren Lebensaktivitäten öffnen. Die innere Ursache der Disharmonie zwischen Psyche und Physis sowie anderer Krankheiten liegt darin, dass die inneren Lebensaktivitäten nicht mehr koordiniert, im Gleichgewicht befindlich und ganzheitlich sind. Die innere Disharmonie kann leider nicht durch die moderne Medizin oder andere Medizinrichtungen, wie z. B. die Traditionelle Chinesische Medizin, beseitigt werden. Egal ob chemische Medikamente, Heilkräuter oder andere Mittel: All diese können den Funktionszustand in gewissem Maße verbessern, aber die Probleme wie Disharmonie, das Ungleichgewicht und die Instabilität zwischen allen inneren Systemen des Lebens werden dadurch nicht gelöst. Das ist eigentliche der Grund, warum Krankheiten nie gebremst werden können.
Die Dao Kultivierung oder das Meridian Dao Yin sind keine Medizinrichtungen, sie zielen auch nicht auf die Wiedergutmachung von unterschiedlichen pathologischen Veränderungen ab. Die Meinung, dass die Dao Kultivierung und das Meridian Dao Yin als Allheilmittel gegen bestimmte Krankheiten eingesetzt werden könnten, ist völlig falsch. Die Wirkungen der Dao Kultivierung und des Meridian Dao Yin bestehen darin, koordinierte, balancierte, stabile und ganzheitliche Aktivitäten zu verstärken und wiederherzustellen. Daher müssen wir uns selbst anstrengen und bemühen, wenn wir Dao Kultivierung betreiben und Meridian Dao Yin üben wollen, sonst wäre auch die beste Methode nutzlos.
Die Meridiane sind eine Brücke zwischen Gliedern und inneren Organen und zugleich auch die erste Tür zu unserem eigenen Leben. Um die Harmonie zwischen Psyche und Physis zu verwirklichen, müssen wir auf jeden Fall durch diese Tür gehen, sonst gibt es keinen Weg nach innen, zu unserem Leben. Die Meridiane haben die Verbindungen zwischen Gliedern und inneren Organen und auch Zentrum und Peripherie. Diese Verbindungen bedeuten zwar noch lange nicht den ganzen Inhalt der Lebensaktivitäten, aber sie bieten eine wichtige Möglichkeit an. Um Meridian Dao Yin besser zu machen, müssen wir auch die Lebensweise nach dem Bedürfnis des inneren Leben adäquat ändern. Sonst können die Wirkungen von Meridian Dao Yin nicht weiter intensiviert werden.

Meridian Dao Yin für den Fuß-*Taiyin* (Milz)-Meridian



Fuß-Taiyin (Milz)-Meridiantransmission

Ausgangsposition:

Stehen Sie in doppelter Schulterbreite, mit leicht gebeugten Knien. Drehen Sie die Fußspitzen leicht nach innen und lassen Sie das Becken leicht nach vorne kippen. Die Zeigefinger und die Daumen berühren einander und bilden einen Ring. Legen Sie die beiden Ringe so vor den Unterbauch, dass die Handflächen und die Fingerspitzen nach unten schauen. Lassen Sie die Handgelenke locker. Stellen Sie die Ellbogen nach vorne, damit die Achseln geöffnet werden.



Ausgangsposition für den Fuß-Taiyin (Milz)-Meridian

Vorbereitungsübung:

Ziehen Sie die beiden Hände langsam hoch bis zur Mitte des Brustbeines, gleichzeitig stehen Sie auf und lassen Sie die Schultern locker.



Vorbereitungsübung für den Fuß-Taiyin (Milz)-Meridian

Drehen Sie die Handgelenke um, sodass die Handflächen zum Körper zeigen. Bewegen Sie die beiden Hände waagrecht nach vorne und atmen dabei ein.



Vorbereitungsübung für den Fuß-Taiyin (Milz)-Meridian

Drehen Sie die Handflächen leicht nach unten und führen Sie auch beide Hände langsam nach unten. Gleichzeitig beugen Sie die Knie nach innen und kehren zur Ausgangsposition zurück. Dabei atmen Sie aus. Wiederholen Sie diese Vorbereitungsübung 6- bis 12-mal, bis der Milz-Meridian aufgewärmt ist.



Vorbereitungsübung für den Fuß-Taiyin (Milz)-Meridian

Grundübung:

Ziehen Sie beide Hände langsam hoch bis zur Mitte des Brustbeins, und gleichzeitig stehen Sie auf. Drehen Sie beide Hände um, sodass die Handflächen zum Körper schauen und führen Sie die Hände weiter nach vorne, atmen Sie dabei ein.



Grundübung für den Fuß-Taiyin (Milz)-Meridian

Drehen Sie die Arme um, die Handflächen schauen nach oben. Gleichzeitig breiten Sie die Arme weit auseinander und stellen die Arme mit leicht gebeugten Ellbogen seitlich in Schulterhöhe, dabei zeigen ihre Handflächen nach oben. Lassen Sie die Schultern vorne bleiben, damit die Brust geöffnet wird, und atmen Sie dabei aus.



Grundübung für den Fuß-Taiyin (Milz)-Meridian

Der linke Arm geht in einem Bogen bis vor den Kopf.
Halten Sie den Ellbogen hoch, die linke Handfläche zeigt
nach unten. Gleichzeitig führen Sie den rechten Arm im Bogen
mit der Handfläche nach unten bis vor den Unterbauch, dort
zeigt die Handfläche jetzt nach oben. Stellen Sie den Ellbogen
nach vorne, dadurch ist die Achsel offen. Dabei atmen Sie ein.



Grundübung für den Fuß-Taiyin (Milz)-Meridian

Führen Sie die beide Handflächen langsam vor dem Körper zusammen, bis sie vor dem Magen aufeinander treffen.



Grundübung für den Fuß-Taiyin (Milz)-Meridian

Rotieren Sie die rechte Hand nach außen und oben, bis die rechte Handfläche nach oben schaut und die beiden Handrücken einander zugedreht sind.



Grundübung für den Fuß-Taiyin (Milz)-Meridian

Heben Sie langsam den rechten Arm vor dem Körper, bis über die Kopfhöhe, und gleichzeitig führen Sie den linken Arm vor dem Körper nach unten. Verlagern Sie das Körpergewicht nach vorne und gleichzeitig beugen Sie beide Knie nach innen und unten. Bewegen Sie den Oberkörper nach vorne, bis die Großzehen spürbar sind. Lassen Sie den Oberschenkel locker und setzen Sie die Kraft nur in Knie und Unterschenkel. Jetzt ist die Aktivität des Milz-Meridians von der inneren Seite beider Großzehen, Unterschenkel bis Oberschenkel spürbar. Dabei atmen Sie aus.



Grundübung für den Fuß-Taiyin (Milz)-Meridian

Bewegen Sie langsam beide Arme seitlich bis zur Schulterhöhe und lassen Sie beide Handflächen nach oben schauen. Gleichzeitig stehen Sie auf.



Grundübung für den Fuß-Taiyin (Milz)-Meridian

Dann führen Sie den rechten Arm in einem Bogen bis vor dem Kopf, dabei zeigt die rechte Handfläche nach unten. Gleichzeitig bewegen Sie den linken Arm mit der Handfläche nach unten im Bogen bis vor den Unterbauch, dabei zeigt die linke Handfläche nach oben. Stellen Sie die Ellbogen nach vorne, dadurch sind die Achseln offen. Dabei atmen Sie ein.



Grundübung für den Fuß-Taiyin (Milz)-Meridian

Führen Sie die Handflächen langsam vor dem Körper zusammen, bis sie vor dem Magen aufeinander treffen.



Grundübung für den Fuß-Taiyin (Milz)-Meridian

Rotieren Sie die linke Hand nach außen und oben, bis die linke Handfläche nach oben schaut und die beiden Handrücken zueinander gedreht sind.



Grundübung für den Fuß-Taiyin (Milz)-Meridian

Heben Sie langsam den linken Arm vor dem Körper bis über die Kopfhöhe, und gleichzeitig führen Sie den rechten Arm vor dem Körper nach unten. Verlagern Sie das Körpergewicht nach vorne und gleichzeitig beugen Sie beide Knie nach innen und unten. Bewegen Sie der Oberkörper nach vorne, bis die Großzehe spürbar ist. Dann lassen Sie die Oberschenkel locker und setzen Sie die Kraft nur in den Knien und Unterschenkeln ein. Jetzt ist die Aktivität des Milz-Meridians von der inneren Seite beider Großzehen, entlang der Unterschenkel bis zu den Oberschenkeln spürbar. Atmen Sie dabei aus.



Grundübung für den Fuß-Taiyin (Milz)-Meridian

Bewegen Sie langsam die beide Arme seitlich bis zur Schulterhöhe und lassen Sie beide Handflächen nach vorne oben schauen, gleichzeitig stehen Sie auf und atmen dabei ein.



Grundübung für den Fuß-Taiyin (Milz)-Meridian

Wiederholen Sie die Übung mehrmals und lassen Sie sich mit geschlossenen Augen vom inneren Gefühl der fließenden Bewegungen leiten, dann stehen Sie auf. Heben Sie die beiden Arme seitlich in Schulterhöhe weiter über den Kopf, bis die Finger beider Hände einander berühren, und bringen Sie die Arme vor dem Körper nach unten zum Unterbauch. Bei Beendigung der Übung legen Sie beide Hände auf den Unterbauch für ein paar Minuten, um die Übung abzuschließen. Dabei ruhig ein- und ausatmen.



Grundübung für den Fuß-Taiyin (Milz)-Meridian

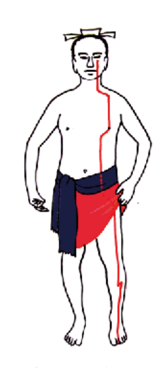
Hintergrundwissen und weitere Gedanken:

Bei Übungen des Meridian Dao Yin sollen wir einerseits die Erkenntnisse über die Lebenswissenschaft des chinesischen Altertums vertiefen und andererseits viele falsche Auffassungen zum menschlichen Leben berichtigen, z. B. zum Begriff der inneren Organe in Bezug auf die Meridiane und die chinesische Medizin. Früher haben wir uns mit dem Thema der Meridiane schon ausführlich auseinandergesetzt. Es ist besonders darauf hinzuweisen, dass zwischen der westlichen und chinesischen Auffassung der inneren Organe große Unterschiede bestehen. Wenn viele Menschen im Westen von den Meridianen reden, bringen sie sie normalerweise mit den inneren Organen in der westlichen Medizin in Zusammenhang, was falsch ist. Die Wissenschaft des menschlichen Lebens im chinesischen Altertum sowie die chinesische und die westliche Medizin setzen in Bezug auf die Kenntnis über das menschlichen Leben verschiedene Schwerpunkte. Die Kenntnisse der Wissenschaft des menschlichen Lebens im chinesischen Altertum gehen von der Interaktion zwischen Menschen und Natur sowie zwischen Körper, inneren Organen und der Zentrale des Subkortex aus, daher sind die Kenntnisse über die harmonischen Beziehungen zwischen Mensch und Natur sowie zwischen Körper und Seele sehr eingehend. Die chinesische Medizin begreift das menschliche Leben von der Heilwirkung der Pflanzenarznei aus. Weil die pharmakologischen Bestandteile der Pflanzenarzneimittel sehr kompliziert sind und allgemeine Wirkungen auf Körper und innere Organe haben, hat die chinesische Medizin tiefgreifende Kenntnisse über die systematischen Aktivitäten des Körpers und der inneren Organe erzielt. Auf dieser Grundlage wurde das spezifische Theoriesystem für innere Organe als Schwerpunkt gegründet.

Die Kenntnisse über das menschliche Leben in der westlichen Medizin gehen von der Heilwirkung von Penizilin gegen Krankheiten aus. Weil Penizillin ein Medikament aus chemischen Verbindungen ist, das gegen ansteckende Kranheiten hilft, die durch Viren und Bakterien verursacht wurden, und weil seine pharmakologischen Bestandteile viel einfacher sind und nur auf krankhafte Veränderungen in manchen lokalen inneren Organen zielen, konzentriert sich der Horizont der westlichen Medizin nur auf die Konstitution von einzelnen lokalen Einheiten. Entsprechend hat diese ein Medizinsystem entwickelt, das zur mikroskopischen Struktur des menschlichen Lebens passt. Die drei Systeme ergänzen einander vorteilhaft, aber sie sind keinesfalls gleichzusetzen. Beispielsweise gehört das Meridiansystem zur Lebenswissenschaft des chinesischen Altertums, es ist in der Entwicklung von Dao Yin Technik zu Dao Yin (道引) entstanden, und zwischen ihm und der chinesischen Medizin mit der Pflanzenarznei als hauptsächlichem Bestandteil besteht kein kausaler Zusammenhang. Allerdings wurde in der Qin bzw. Han Dynastie die Meridian-Theorie in die chinesische Medizin eingeführt und in Zusammenhang mit

der Akupunkturlehre gebracht. Weiterhin wurde jedem Meridian eine Bezeichnung mit Bezug auf verschiedene innere Organe zugeordnet. Die Kombination von Meridian und Akupunktur ist ein großer Fortschritt. Dennoch scheint das Zusammenfügen der Meridian-Theorie und der Lehre für innere Organe weit hergeholt. Die Wechselwirkung zwischen dem Dünndarm und dem Dünndarm-Meridian ist nämlich nicht offensichtlich. Die Akupunkturstellen im Bereich des Dünndarm-Meridian beziehen sich überwiegend auf neurotische Krankheiten, Erkrankungen im Haupt bzw. Gesicht sowie Entzündungen in Bindegeweben, sie übt keinen Einfluss auf die Dünndarmkrankheiten aus. Diese Denkweise ist eine vereinfachte Gleichsetzung von verschiedenen Systemen, was uns beim Begreifen des Lebens in die Irre führt. Die Meridiane beziehen sich auf einen Innen- und Außenzusammenhang, nämlich zwischen dem Körper und den inneren Organen, sowie auf eine Relevanz von Oben und Unten, nämlich zwischen inneren Organen und dem Subkortex. Jeder Meridian verbindet ohne Zweifel ein bestimmtes inneres Organ und die Zentrale. Die Bezeichnungen der Meridiane mit Bezug auf innere Organe gilt nicht für innere Organe in der westlichen Medizin, sondern für die in der chinesischen Medizin. Das darf man nicht verwechseln. Solche Bezeichnungen haben nur informativen Wert, außerdem soll man Meridiane und innere Organe nicht gleichsetzen, sonst würden die Erkenntnisse über die Funktion des Meridian Dao Yin verstellt.

Meridian Dao Yin für den Fuß-*Yangming* (Magen)-Meridian



Fuß-Yangming (Magen)-Meridian-transmission

Ausgangsposition:

Stehen Sie aufrecht, die Füße in Faustbreite parallel mit gebeugten Knien, und bilden Sie aus Zeigefinger und Daumen einen Ring. Halten Sie die beiden Ringe an die Außenseiten der Obenschenkel, dabei zeigen die Handflächen nach oben. Stellen Sie die Ellbogen nach vorne, damit die Achseln und Schulterblätter geöffnet werden und die Arme eine vertikale Ebene vor dem Körper bilden. Verlagern Sie das Gewicht nach vorne.



Ausgangsposition für den Fuß-Yangming (Magen)-Meridian

Vorbereitungsübung:

Heben Sie beide Arme langsam nach vorn und oben, dann über den Kopf, und gleichzeitig gehen Sie in den Zehenstand und atmen dabei ein.



Vorbereitungsübung für den Fuß-Yangming (Magen)-Meridian

Führen Sie beide Hände langsam hinter den Ohren und dann vor dem Körper nach unten, und die Fersen kehren auf den Boden zurück zur Ausgangsposition. Atmen Sie dabei aus. Wiederholen Sie diese Vorbereitungsübung 6- bis 12-mal, bis der Magen-Meridian aufgewärmt ist.



Vorbereitungsübung für den Fuß-Yangming (Magen)-Meridian

Grundübung:

Verlagern Sie das Gewicht auf den linken Fuß und heben Sie die beiden Ringe langsam vor den Beinen bis zur Höhe des Nabels, und dann lösen Sie die Ringe auf. Strecken Sie die Arme nach vorne, dabei zeigen die Handflächen nach unten. Gleichzeitig macht der rechte Fuß einen Schritt nach vorne. Beugen Sie das lonke Knie. Lassen Sie das Becken sinken und atmen dabei ein.



Grundübung für den Fuß-Yangming (Magen)-Meridian

Drehen Sie die Handflächen um, sodass die Handflächen nach oben zeigen. Dabei atmen Sie aus.



Grundübung für den Fuß-Yangming (Magen)-Meridian

Ziehen Sie gleichzeitig die Hände und das rechte Bein mit Gefühl hoch, bis eine Spannung entlang des oberen Beins auftritt. Das ist ein Zeichen, dass der Magen-Meridian aktiviert ist. Beugen Sie das rechte Knie und bringen Sie das rechte Bein in einen rechten Winkel und heben es so hoch wie möglich. Der Fußspitze zeigt zum Boden und leicht zum linken Knie. Gleichzeitig ziehen Sie die Hände zurück zum Hüftbein und beugen Sie die Finger, so dass der Daumen die vier Finger berührt (offene Faust).



Grundübung für den Fuß-Yangming (Magen)-Meridian

Drehen Sie die offene Faust und führen Sie sie seitlich bis über den Kopf. Dabei zeigen die Handflächen der Faust über dem Kopf nach oben, und zwar durch die Drehung der Hände nach dem Hochheben des Beines. Dabei atmen Sie ein.



Grundübung für den Fuß-Yangming (Magen)-Meridian

Senken Sie die Arme seitlich im Bogen bis links
und rechts knapp unter das angewinkelte Knie
und schlagen Sie mit beiden Fäusten dort leicht an.



Grundübung für den Fuß-Yangming (Magen)-Meridian

Dann öffnen Sie alle Finger und zeigen Sie die Handflächen nach oben und dann ziehen Sie die Arme zum Körper zurück. Strecken Sie das rechte Bein durch und stellen Sie langsam den rechten Fuß auf den Boden. Atmen Sie dabei aus.



rundübung für den Fuß-Yangming (Magen)-Meridian

Führen Sie beide Arme seitlich über den Kopf nach oben, bis die Finger beider Hände einander berühren, und atmen Sie dabei ein.



Grundübung für den Fuß-Yangming (Magen)-Meridian

Führen Sie die geschlossenen Hände vor dem Körper zum Unterbauch, lassen Sie die Arme vor den Beinen hängen und atmen dabei aus.



Grundübung für den Fuß-Yangming (Magen)-Meridian

Wiederholen Sie die Übung im Seitenwechsel mehrmals und lassen Sie die Bewegung harmonisch mit geschlossenen Augen vom inneren Gefühl leiten. Sie können jeweils vor dem Seitenwechsel einige Atemzüge ruhig weiter atmen und dann erst den Seitenwechsel vornehmen ohne abzuschließen. Dann heben Sie beide Arme seitlich über den Kopf, bis die Finger beider Hände einander berühren, und bringen Sie die Arme vor dem Körper nach unten zum Unterbauch. Bei Beendigung der Übung legen Sie beide Hände für ein paar Minuten auf den Unterbauch, um die Übung abzuschließen. Dabei ruhig ein- und ausatmen.

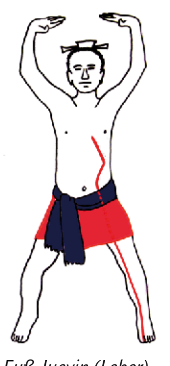


Grundübung für den Fuß-Yangming (Magen)-Meridian

Hintergrundwissen und weitere Gedanken:
Meridian Dao Yin umfasst eine Reihe von spezifischen Körperbewegungen, die sich von üblichen Trainingsarten unterscheiden. Die Körperbewegungen des Meridian Dao Yin sind effiziente Übungen und vereinen besondere Bewegungen, die eine ausgezeichnete stimulierende Funktion für Meridiane haben. Darin liegt der Unterschied zwischen diesen Körperbewegungen und den übrigen Bewegungstechniken. Diese Erkenntnis ist sehr wichtig. Körperliche Übungen sind die natürlichen Bewegungsformen unseres Lebens. Alle Dinge im Kosmos, sowohl organisch als auch anorganisch, befinden sich jederzeit in Bewegung. Alle Konstruktionen in unsem Leben sind ähnlich, das ist ein natürlicher Charakter der Bewegung. Aber die Bewegungen des Körpers und der Organe sind viel wichtiger als die des Großhirns. Der Grund liegt darin, daß diese Bewegungen die grundlegenden Aktivitäten unseres Lebens unmittelbar betreffen, wie z. B. die Aktivitäten von Herz- und Blutgefäßen, Atmung, Stoffwechsel, Immunsystem, der Kreislauf der Körperflüssigkeiten, die Bewegungen von Knochen, Muskeln und Gelenken, usw. Die Bewegungen des Körpers und der inneren Organe garantieren die Existenz unseres Lebens, und sie sind ein Kernbestandteil der Harmonie von Körper und Seele. Daher werden bei allen Dao-Kultivierungsmethoden die Körperbewegungen betont. Jede Methode zugunsten der Harmonie von Körper und Seele muss von dieser Grundlage ausgehen, sonst würde die Förderung von körperlicher und seelischer Harmonie nicht verwirklicht werden. In den 64 Trigramen von »I King«, dem Buch der Wandlungen gibt es ein Paar namens »Minderung bzw. Mehrung«. Normalerweise hält man »Mehrung« für besser als «Minderung«, tatsächlich trifft gerade das Gegenteil zu. Die altertümlichen Weisen brachten ein Beispiel: Nimmt man vom Unterteil einer Mauer Material weg, um die Mauer höher zu bauen, dann hält man das für einen Gewinn. Im Gegenteil: durch die Wegnahme des Materials wird der Unterteil der Mauer geschwächt. Dieses Trigrammspaar veranschaulicht die Tatsache, dass der wirkliche Gewinn in der Verstärkung des Unterbaus liegt. In Bezug auf den menschlichen Körper sind die Glieder und die inneren Organe der Unterbau des Lebens, das Großhirn der Überbau. Nur von der Verstärkung des Unterbaus ausgehend (nämlich des Körpers, der inneren Organe sowie unserer Zentrale und des Subkortex) kann die körperliche und seelische Harmonie schließlich verwirklicht werden. Die prekären technischen Engpässe, auf welche die Alchemie des Daoismus und das Qigong gestoßen waren und nicht bewältigen hatten können, sind dem »Gewinn-Kurs« zuzuschreiben, der kurzfristig auch einigermaßen Vorteile erbringen kann, langfristig jedoch zu vielen negativen Ergebnissen führen würde. Vom Körper über die inneren Organe bis zur Zentrale, von den Füßen über die Brust und den Bauch bis zum Kopf, vom Gefühl zum Bewusstsein, vom physischen zum psychischen, von niedrigerer bis zur höheren Zentrale, das sind Naturgesetze, die

unsere Lebensaktivitäten und unser Weg zur körperlichen und seelischen Harmonie befolgen müssen. Diesen Naturgesetzen soll man sich nicht widersetzen, andernfalls kann von der Lebenswissenschaft keine Rede sein. Die Wissenschaft des menschlichen Lebens im chinesischen Altertum ist für fast alle modernen Menschen ein völlig neues Gebiet, so ist auch die Dao Kultivierung für sie eine brandneue Methode. Daher soll man keinesfalls nach seinen eigenen Gewohnheiten und in seiner gewöhnlichen Denkweise die Dao Kultivierung und das Meridian Dao Yin verstehen. Der resultierende Eindruck, dass *alle* traditionellen Methoden im chinesischen Altertum Allheilmittel sind, ist falsch.

Meridian Dao Yin für den Fuß-Jueyin (Leber)-Meridian



Fuß-Jueyin (Leber)-Meridiantransmission

Ausgangsposition:

Stellen Sie die Füße in 1½ Schulterbreite parallel und lassen Sie das Becken nach vorne kippen und beugen die Knie. Legen Sie die Hände vor dem Unterbauch so übereinander, dass die Handflächen nach oben zeigen (Männer rechte Hand unten, linke Hand mit der Handfläche nach oben darüber und Frauen linke Hand unten, rechte Hand mit der Handfläche nach oben darüber). Beide Daumenspitzen berühren einander. Stellen Sie die Ellbogen nach vorne, damit die Achseln und die Schulterblätter geöffnet werden.



Ausgangsposition für den Fuß-Jueyin (Leber)-Meridian

Vorbereitungsübung:

Heben Sie die übereinander liegenden Hände hoch bis in Herzhöhe, lassen Sie die Schultern locker und atmen Sie dabei ein.



Vorbereitungsübung für den Fuß-Jueyin (Leber)-Meridian

Drehen Sie die Hände um, sodass die Handflächen nach unten zeigen. Bewegen Sie die Knie nach außen und gehen Sie tief in die Hocke. Gleichzeitig führen Sie die Hände nach unten.



Vorbereitungsübung für den Fuß-Jueyin (Leber)-Meridian

Ziehen Sie die Hände in Unterschenkelhöhe auseinander und atmen dabei aus.



Vorbereitungsübung für den Fuß-Jueyin (Leber)-Meridian

Drehen Sie die Hände wieder um, sodass die Handflächen nach oben zeigen. Ziehen Sie die Hände nach oben und legen die Handflächen vor dem Schambein übereinander (Männer rechte Hand unten, linke Hand mit der Handfläche nach oben darüber und Frauen linke Hand unten, rechte Hand mit der Handfläche nach oben darüber). Die beiden Daumenspitzen berühren einander und kehren in die Ausgangsposition zurück. Atmen Sie dabei ein. Wiederholen Sie diese Vorbereitungsübung 6- bis 12-mal, bis der Leber-Meridian aufgewärmt ist.



Vorbereitungsübung für den Fuß-Jueyin (Leber)-Meridian

Grundübung:

Heben Sie die beide Hände langsam hoch bis zur Mitte des Brustbeines und lassen Sie die Schultern locker und atmen dabei ein.



Grundübung für den Fuß-Jueyin (Leber)-Meridian

Drehen Sie die Hände so um, dass die Handflächen nach unten zeigen. Bewegen Sie die Knie nach außen und gehen Sie dabei tief in die Hocke, gleichzeitig führen Sie die Hände nach unten. Ziehen Sie die Hände in Unterschenkelhöhe auseinander und atmen dabei aus.



Grundübung für den Fuß-Jueyin (Leber)-Meridian

Drehen Sie die Handflächen zum Körper und kreuzen Sie die Unterarme zwischen den Knien (linker Unterarm am Körper).



Grundübung für den Fuß-Jueyin (Leber)-Meridian

Heben Sie die gekreuzten Arme über den Kopf und lassen Sie die beide Handflächen nach vorne schauen. Atmen Sie dabei ein.



Grundübung für den Fuß-Jueyin (Leber)-Meridian

Verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein und beugen
Sie das rechte Knie so weit wie möglich. Strecken Sie das
linke Bein, bis das Gefühl einer Spannung entlang des inneren
und mitteren Beins eintritt. Das ist ein Zeichen, dass
der Leber-Meridian aktiviert ist. Behalten Sie den Oberkörper
aufrecht. Strecken Sie den linken Arm seitlich in Schulterhöhe
und stellen die linke Handfläche 90 Grad hoch, gleichzeitig wenden
Sie den Kopf nach rechtes und drücken Sie die rechte Hand über
dem Kopf nach oben, dabei atmen Sie aus.



Grundübung für den Fuß-Jueyin (Leber)-Meridian

Stehen Sie wieder auf und führen Sie den rechten Arm in Schulterhöhe und atmen dabei ein. Jetzt senken Sie die beide Arme und drehen Sie die Handflächen zum Körper, dann kreuzen Sie die Unterarme vor dem Unterbauch (linker Unterarm am Körper) und atmen dabei aus.



Grundübung für den Fuß-Jueyin (Leber)-Meridian

Heben Sie die gekreuzten Arme über den Kopf und lassen Sie die beide Handflächen nach vorne schauen, dabei atmen Sie ein.



Grundübung für den Fuß-Jueyin (Leber)-Meridian

Verlagern Sie das Gewicht auf das linke Bein und beugen das linke Knie so weit wie möglich. Strecken Sie das rechte Bein, bis das Gefühl einer Spannung entlang des inneren und mitteren Beins eintritt. Das ist ein Zeichen, dass der Leber-Meridian aktiviert ist. Behalten Sie den Oberkörper aufrecht. Strecken Sie den rechten Arm seitlich in Schulterhöhe aus und stellen die rechte Handfläche 90 Grad hoch. Gleichzeitig wenden Sie den Kopf nach links und drücken die linke Hand über dem Kopf nach oben, dabei atmen Sie aus.



Grundübung für den Fuß-Jueyin (Leber)-Meridian

Stehen Sie wieder auf und führen Sie den linken Arm in Schulterhöhe. Senken Sie beide Arme und kehren Sie zur Ausgangsposition zurück.



Grundübung für den Fuß-Jueyin (Leber)-Meridian

Wiederholen Sie die Übung im Seitenwechsel mehrmals und lassen Sie die Bewegung harmonisch mit geschlossenen Augen vom inneren Gefühl leiten. Sie können jeweils vor dem Seitenwechsel einige Atemzüge ruhig weiter atmen und dann erst den Seitenwechsel vornehmen ohne abzuschließen. Zum Schluss heben Sie die beiden Arme seitlich über den Kopf, bis die Finger beider Hände einander berühren, dann bringen Sie die Arme vor dem Körper nach unten zum Unterbauch. Bei Beendigung der Übung legen Sie beide Hände auf den Unterbauch für ein paar Minuten, um die Übung abzuschließen. Dabei ruhig ein- und ausatmen.



Grundübung für den Fuß-Jueyin (Leber)-Meridian

Hintergrundwissen und weitere Gedanken:

Meridian Dao Yin gehört zu den klassischen Trainingsformen, aber es kann körperliche Übungen nicht ersetzen. Allgemeine körperliche Trainingformen lassen sich nicht durch Meridian Dao Yin ersetzen, weil sie verschiedene Funktionen haben. Meridian Dao Yin hat eine Meridian-stimulierende Funktion, kann Zusammenhänge zwischen verschiedenen Teilen des Körpers, zwischen dem Körper und seinen inneren Organen, sowie zwischen den inneren Organen und dem Subkortex effektiv wiederherstellen und die Bewegungsfähigkeit von Gelenken, Muskeln und Knochen des ganzen Körpers verbessern. Jedoch ist das Trainingsausmaß des Meridian Dao Yin sehr gering. Im Gegensatz zu Sportarten wie Joggen und Schwimmen kann Meridian Dao Yin die Herz- und Lungenfunktionen nicht direkt stärken, den Stoffwechsel nicht fördern und weder den Bewegungsapparat, noch den Blutkreislauf verbessern. Deshalb sind die beiden nicht gegenseitig zu ersetzen, sondern man sollte sie kombinieren. Viele meinen, dass der beste Weg zur Reduktion der Gehirntätigkeit (Stressabbau) sei das Betreiben von Sport, was nicht ganz korrekt ist.

In entwickelten Ländern beschäftigen sich die meisten Leute mit geistiger Arbeit, bei der es wenig Möglichkeit zu körperlichem Training gibt. Diese berufliche Situation ist für viele Krankheiten des Nervensystems und des Bewegungsapparats verantwortlich.

Meridian Dao Yin für den Fuß-Shaoyang (Gallenblasen)-Meridian



Fuß-Shaoyang (Gallenblasen)-Meridiantransmission

Ausgangsposition:

Stellen Sie die Füße ein bißchen breiter als in Schulterbreite, mit Druck auf die Fußaußenkante, lassen Sie das Becken nach vorne kippen und stellen die Ellbogen nach vorne, damit die Achseln und Schulterblätter geöffnet werden. Legen Sie die Hände vor dem Unterbauch so übereinander, dass die Handflächen nach oben schauen (Männer rechte Hand unten, linke Hand mit der Handfläche nach oben darüber und Frauen linke Hand unten, rechte Hand mit der Handfläche nach oben darüber). Die beiden Daumenspitzen berühren einander, und lassen Sie die Handhaltung etwas tiefer, ca. bis in Schambein-Höhe.



Ausgangsposition für den Fuß-Shaoyang (Gallenblasen)-Meridian

Vorbereitungsübung:

Heben Sie die übereinander liegenden Hände bis in Magenhöhe, sodass sich die Ellbogen und Unterarme in Magenhöhe in einer waagrechten Linie befinden. Lassen Sie die Schultern locker und atmen dabei ein.



Vorbereitungsübung für den Fuß-Shaoyang (Gallenblasen)-Meridian

Ziehen Sie die Hände auseinander und führen Sie die Arme kreisförmig um einen imaginären Ball nach unten herum, und gleichzeitig stellen Sie sich auf die Fußaußenkannte und bewegen die Knie nach außen. Jetzt sollten Sie die Aktivität des Gallenblasen-Meridians auf der äußeren Seite der beiden Beine spüren. Kehren Sie mit den Händen zur Ausgangsposition zurück und atmen dabei aus. Wiederholen Sie diese Vorbereitungsübung 6- bis 12-mal, bis der Gallenblasen-Meridian aufgewärmt ist.



Vorbereitungsübung für den Fuß-Shaoyang (Gallenblasen)-Meridian

Grundübung:

Ziehen Sie die Hände auseinander, dabei zeigen die Handflächen zum Körper.



Grundübung für den Fuß-Shaoyang (Gallenblasen)-Meridian

Bringen Sie die Finger in die Tigermaul-Stellung (d. h. 90 Gradstellung zwischen Daumen und Fingern, der Daumen schaut nach vorne, Finger nach hinten), dann ziehen Sie die Hände knapp seitlich des Körpers bis in Achselhöhe hoch und atmen dabei ein.



Grundübung für den Fuß-Shaoyang (Gallenblasen)-Meridian

Drehen Sie die Handgelenke und rotieren Sie die Handflächen aus dieser Position nach vorne. Dann strecken Sie die beide Arme nach vorne und stellen Sie die Handflächen 90 Grad hoch.



Grundübung für den Fuß-Shaoyang (Gallenblasen)-Meridian

Gleichzeitig gehen Sie in die Hocke, bis das Gefühl einer Spannung entlang des äußeren und mittleren Beins eintritt. Das ist ein Zeichen, dass der Gallenblasen-Meridian aktiviert ist. Behalten Sie den Oberkörper aufrecht und atmen dabei aus.



Grundübung für den Fuß-Shaoyang (Gallenblasen)-Meridian

Lassen Sie die Arme locker und gehen Sie noch tiefer in die Hocke. Führen Sie die Hände in die Höhe der Füße (Außenknöchel) und lassen Sie den Oberkörper natürlich nach vorne gehen. Senken Sie die Arme zur Außenseite der Unterschenkel und drehen Sie die Handflächen nach oben. Führen Sie die Fingerspitzen nach hinten und gehen aus der Hocke hoch, und atmen Sie dabei ein.



Grundübung für den Fuß-Shaoyang (Gallenblasen)-Meridian

Wiederholen Sie die Übung mehrmals und lassen Sie die Bewegung harmonisch mit geschlossenen Augen vom inneren Gefühl leiten. Dann rotieren Sie die Handflächen nach vorne und strecken Sie beide Arme nach vorne.



Grundübung für den Fuß-Shaoyang (Gallenblasen)-Meridian

Lassen Sie die Handflächen nach unten schauen und drehen Sie dann die Finger zueinander, bis sie einander treffen. Ziehen Sie die Hände zum Brustbein zurück und drehen Sie die Fingerspitzen nach oben und lassen die Hände bis zum Unterbauch sinken.



Grundübung für den Fuß-Shaoyang (Gallenblasen)-Meridian

Bei Beendigung der Übung legen Sie beide Hände für ein paar Minuten auf den Unterbauch, um die Übung abzuschließen. Dabei ruhig ein- und ausatmen.



Grundübung für den Fuß-Shaoyang (Gallenblasen)-Meridian

Hintergrundwissen und weitere Gedanken:

Die wichtigste Voraussetzung für Karriere ist hohe Effizienz. Das gleiche gilt dem Streben nach Gesundheit und körperlicher und seelischer Harmonie. Viele Leute haben viel Geld und Kraft für Gesundheit verbraucht, erwünschte Ergebnisse sind trozdem ausgeblieben. Der Grund liegt darin, dass keine effektive Methode angewandt wurde. Um ein Beispiel zu nennen, ist Diät ein wichtiger Bestandteil der Gesundheit. Pflegliche Diät dient dazu, den Stoffwechsel zu erleichtern, Erhöhungen von Lipiden, Cholesterin und Triglyceriden zu vermeiden und so Herz-Kreislauf-Erkrankungen gewissermaßen vorzubeugen. Allerdings werden die körperlichen bzw. seelischen Störungen dadurch nur teilweise behoben, da den Inkretions-, Immunsystemstörungen sowie vegetativen Neurosen, psychischen Störungen und Tumorerkrankungen auf diese Art und Weise nicht vorzubeugen ist. Gleichsam ist das Qigong eine typisch niedrig effiziente Trainingsmethode, die zeitlich aufwändig ist und darauf abzielt, die Anregung des Nervus vagus zu erhöhen. Obwohl die Erhöhung der Stimulierung der Nervus vagus die Funktion von Herz, Lunge und der Verdauungskanäle gewissermaßen verbessern kann, stellt der Nervus vagus nur einen geringen Teil von Hirn- und vegetativen Nerven dar. Deswegen ist die Wirkung entsprechend beschränkt, geschweige dass viele negative Nebenwirkungen bestehen.

Eine effiziente gesunde Methode muss sich vor allem als wirkungsvoll bewährt haben. Das Leben kann man nicht als Versuchsmittel einsetzen, diesen Preis können wir uns nicht leisten. Auch darf man sich nicht auf hochriskante Investitionen mit dem eigenen Leben als Kapitaleinlage einlassen. Wir müssen uns für eine hundertprozentig sichere und garantierte Methode entscheiden, damit im Ergebnis die körperliche und seelische Harmonie gewährleistet werden kann. Außerdem sollte diese Methode multifunktional sein, das heißt, sie sollte sowohl die peripheren Funktionen, als auch die der inneren Organe verstärken, sowie die Funktion des Zentralsystems verbessern. Demnach kann man in der modernen Gesellschaft mit atemberaubendem Tempo Zeit und Kraft möglichst optimal ausschöpfen, um die körperliche und seelische Harmonie mit höchster Effizienz zu erreichen.

Meridian Dao Yin für den Fuß-Shaoyin (Nieren)-Meridian



Fuß-Shaoyin (Nieren)-Meridiantransmission

Ausgangsposition:

Stellen Sie die Füße in Schulterbreite und drehen Sie die Zehen nach außen. Lassen Sie das Becken nach vorne kippen und die Knie leicht beugen. Legen Sie die Hände vor dem Unterbauch so übereinander, dass die Handflächen nach oben schauen (Männer rechte Hand unten, linke Hand mit der Handfläche nach oben darüber und Frauen linke Hand unten, rechte Hand mit der Handfläche nach oben darüber). Die beiden Daumenspitzen berühren einander. Stellen Sie die Ellbogen nach vorne, damit die Achseln und die Schulterblätter geöffnet werden.



Ausgangsposition für den Fuß-Shaoyin (Nieren)-Meridia

Vorbereitungsübung:

Heben Sie die übereinander liegenden Hände hoch bis in Herzhöhe und lassen Sie die Schultern locker und atmen dabei ein.



Vorbereitungsübung für den Fuß-Shaoyin (Nieren)-Meridian

Drehen Sie die Hände um, sodass die Handflächen nach unten schauen.



Vorbereitungsübung für den Fuß-Shaoyin (Nieren)-Meridian

Führen Sie die Hände nach vorne und dann hinunter,
und gleichzeitig kippen Sie das Becken nach hinten
und beugen die Knie mehr und bewegen den Unterbauch
vorne. Führen Sie die Hände zur Ausgangsposition zurück
und atmen dabei aus. Wiederholen Sie diese Vorbereitungs-
übung 6- bis 12-mal, bis der Nieren-Meridian aufgewärmt ist.



Vorbereitungsübung für den Fuß-Shaoyin (Nieren)-Meridian

Grundübung:

Ziehen Sie die Hände auseinander und heben Sie die Arme seitlich bis in Schulterhöhe und lassen Sie die Handflächen nach oben schauen. Bilden Sie aus Zeigefinger und Daumen einen Ring.



Grundübung für den Fuß-Shaoyin (Nieren)-Meridian

Heben Sie den rechten Arm und bringen Sie ihn in einem Bogen zum siebenten Halswirbel (Akupunkturpunkt Da Zhui) und legen Sie den Ring auf den siebenten Halswirbel. Gleichzeitigen lassen Sie den linken Arm sinken und bringen Sie den Ring zum zweiten Ledenwirbel (Akupunkturpunkt Ming Men). Legen Sie den Ring auf den Ming men und lassen Sie beide Handflächen nach oben schauen. Gehen Sie in den Zehenstand und atmen dabei ein.



Grundübung für den Fuß-Shaoyin (Nieren)-Meridian



Grundübung für den Fuß-Shaoyin (Nieren)-Meridian

Beugen Sie die Knie nach außen und gehen Sie bis in die Hocke und heben dabei die Fersen so hoch wie möglich, bis das Gefühl einer Spannung dem inneren und hinteren Bein entlang eintritt, das ist ein Zeichen, dass der Nieren-Meridian aktiviert ist. Verlagern Sie das Gewicht nur auf die Fußballen und lassen Sie die Zehen und die Füße möglichst locker. Gleichzeitig ziehen Sie die beide Arme in einer vertikalen Linie nach oben und unten auseinander und atmen dabei aus.



Grundübung für den Fuß-Shaoyin (Nieren)-Meridian

Führen Sie die beiden Ringe zum Ming Men und Da Zhui in einer vertikalen Linie zurück und richten Sie gleichzeitig den Körper auf. Führen Sie die Arme seitlich bis in Schulterhöhe.



Grundübung für den Fuß-Shaoyin (Nieren)-Meridian

Heben Sie den linken Arm in einem Bogen zum siebenten Halswirbel (Akupunkturpunkt Da Zhui) und legen den Ring auf den siebenten Halswirbel. Gleichzeitig lassen Sie den rechten Arm sinken und bringen Sie den Ring zum zweiten Ledenwirbel (Akupunkturpunkt Ming Men) und legen den Ring auf den Ming Men und lassen Sie die Handfläche nach oben schauen. Gehen Sie in den Zehenstand und atmen dabei ein.



Grundübung für den Fuß-Shaoyin (Nieren)-Meridian



Grundübung für den Fuß-Shaoyin (Nieren)-Meridian

Beugen Sie die Knie nach außen und gehen in die Hocke. Heben Sie die Fersen so hoch wie möglich, bis das Gefühl einer Spannung entlang des inneren und hinteren Beins eintritt, das ist ein Zeichen, dass der Nieren-Meridian aktiviert ist. Verlagern Sie das Gewicht nur auf die Fußballen und lassen Sie die Zehen und die Füße möglichst locker. Gleichzeitig ziehen Sie beide Arme in einer vertikalen Linie nach oben und unten auseinander, dabei atmen Sie aus.



Grundübung für den Fuß-Shaoyin (Nieren)-Meridian

Wiederholen Sie die Übung mehrmals und lassen Sie die Bewegung harmonisch mit geschlossenen Augen vom inneren Gefühl leiten.
Dann bringen Sie die Fersen auf den Boden zurück und führen Sie die Arme seitlich in einem großen Kreis nach oben über den Kopf bis die Finger beider Hände einander berühren. Bringen Sie die Hände vor dem Körper nach unten bis zum Unterbauch. Bei Beendigung der Übung legen Sie beide Hände für ein paar Minuten auf den Unterbauch, um die Übung abzuschließen. Dabei ruhig ein- und ausatmen.



Grundübung für den Fuß-Shaoyin (Nieren)-Meridian

Hintergrundwissen und weitere Gedanken:

Obwohl Meridian Dao Yin eine Funktion zur Förderung der körperlichen und seelischen Harmonie hat, bedeutet es nicht, dass die Übung von Meridian Dao Yin für ein paar Tage eine Dauerlösung ist. Die Funktion des Meridian Dao Yin liegt nicht in der Stimulation eines lokalen Organsystems in unserem Körper, sondern darin, einen Zugang zur Regulierung körperlicher und seelischer Störungen zu ermöglichen. Bei der grenzhaften Gesundheit der modernen Menschen handelt es nicht mehr bloß um funktionale Störungen in irgendeinem Organ oder System, sondern eher um Disharmonie, Ungleichgewicht und Unstabität mehrerer Systeme. Dementsprechend muss nach einer effektiven Methode gesucht werden, die diese Störungen mehrerer Systeme verbessern und weiterhin kontinuierlich eingesetzt werden kann. Nur damit können sich unsere körperlichen und seelischen Aktivitäten normal entfalten. Meridian Dao Yin ist, wie Essen und Zubettgehen, täglich zu verrichten. Heutezutage missversteht man die normalen Abläufe des Lebens häufig als autonome Vorgänge, vermeint, dass der menschliche Körper wie eine Art Maschine automatisch zu laufen beginnen kann, sobald sie eingeschaltet ist, und dass beim Versagen des Körpers der Austausch eines seiner Bestandteile oder eine Injektion und die Einnahme von Medikamenten zur »Reparatur« ausreichen würde. Davon ausgehend halten viele Leute die Beseitigung der abnormalen Zustände für ein Wiedererlangen der Gesundheit und den Zustand ohne Krankheit für normale Verhältnisse, was ein großes Missverständnis des Lebens darstellt. Unser Leben läuft ständig und ist in jedem Augenblick verschiedenen inneren und äußeren Störfaktoren ausgesetzt. Wie Pflege der häuslichen Sauberkeit verlangt die Beibehaltung des normalen Laufs unseres Lebens Anstrengungen. Meridian Dao Yin ist eine günstige Methode zur Erhaltung des normalen Laufs unseres Lebens. Trotzdem könnte auch eine ideale Methode seine eigentliche Wirkung nicht erreichen, übte man sie nicht regelmäßig aus.

Meridian Dao Yin für den Fuß-Taiyang (Harnblasen)-Meridian



Fuß-Taiyang (Harnblasen)-Meridiantransmission

Ausgangsposition:

Stellen Sie die Füße in Faustbreite parallel und lassen Sie das Becken nach vorne kippen. Bilden Sie aus Daumen und Mittelfinger einen Ring und legen Sie diese Ringe vor die Obenschenkel. Bilden Sie mit den Armen einen Kreis und stellen die Ellbogen nach vorne, damit die Achseln geöffnet werden.



Ausgangsposition für den Fuß-Taiyang (Harnblasen)-Meridian

Vorbereitungsübung:

Führen Sie beide Hände nach vorne, bis die Arme gestreckt sind, und dann drehen Sie die Arme so um, dass die Handflächen nach oben zeigen.



Vorbereitungsübung für den Fuß-Taiyang (Harnblasen)-Meridian

Breiten Sie die Arme weit auseinander, bis eine leichte Spannung auf der Innenseite und unteren Außenkante der Arme spürbar ist. Gleichzeitig heben Sie die Vorderfüße vom Boden ab und gehen Sie in den Fersenstand und atmen dabei ein. Drehen Sie die Handflächen zum Körper und führen Sie die Hände in einer kreisförmingen Bewegung zur Ausgangsposition zurück und atmen dabei aus. Wiederholen Sie diese Vorbereitungsübung 6- bis 12-mal, bis der Harnblasen-Meridian aufgewärmt ist.



Vorbereitungsübung für den Fuß-Taiyang (Harnblasen)-Meridian

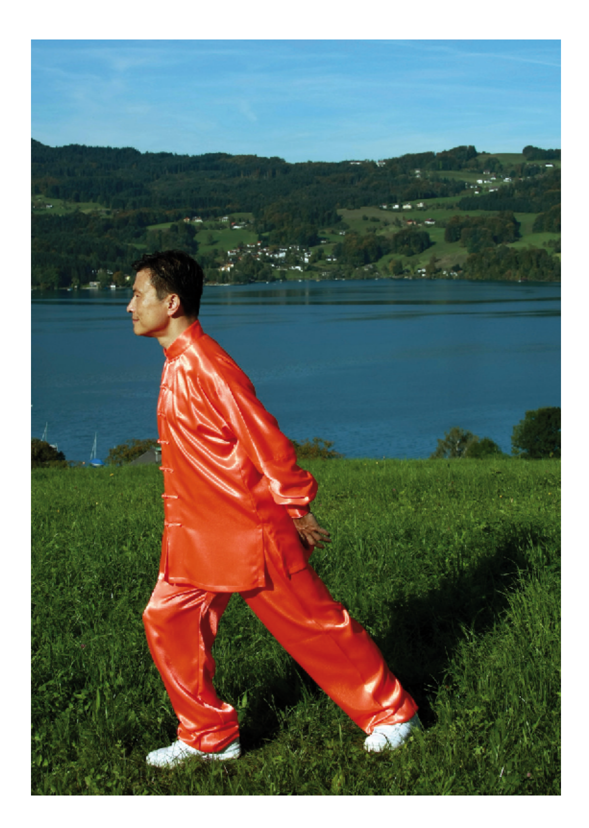
Grundübung:

Führen Sie die Arme zum Rücken und bilden Sie aus Daumen und Zeigefinger ein Tigermaul, Zeigefinger zeigt nach unten, Daumen im rechten Winkel zur Wirbelsäule, der Punkt im Winkel zwischen Zeigefinger und Daumen liegt rechts und links der Niere auf. Lassen Sie die Schultern locker nach vorne gehen, und gleichzeitig stellen Sie das rechte Bein einen Schritt nach vorne. Stellen Sie beide Beine mit der Ferse auf den Boden und drehen Sie den linken Fuß auf dem Fußballen leicht nach außen und die Ferse nach innen.
Dabei atmen Sie ein.



Grundübung für den Fuß-Taiyang (Harnblasen)-Meridian

Beugen Sie das rechte Knie und strecken Sie das linke Bein, bis das Gefühl einer Spannung entlang des hinteren Beins eintritt, das ist ein Zeichen, dass der Harnblasen-Meridian aktiviert ist. Verlagern Sie das Gewicht nach vorne und bringen Sie die beide Hände auf dem Blasenmeridian mit festem Druck nach unten, dabei atmen Sie aus.



Grundübung für den Fuß-Taiyang (Harnblasen)-Meridian

Heben Sie den rechten Vorderfuß vom Boden ab, die Ferse bleibt am Boden, gleichzeitig lassen Sie das Becken sinken und beugen das linke Knie, bis das Gefühl einer Spannung entlang des hinteren linken Beins eintritt, das ist ein Zeichen, dass der Harnblasen-Meridian aktiviert ist. Halten Sie den Oberkörper aufrecht und bringen Sie beide Hände auf dem Blasenmeridian mit festem Druck nach oben, dabei atmen Sie ein.



Grundübung für den Fuß-Taiyang (Harnblasen)-Meridian

Wiederholen Sie die Übung mehrmals und drehen Sie beide Füße auf den Fersen um 180 Grad und wechseln die Seite. Lassen Sie die Bewegung harmonisch mit geschlossenen Augen vom inneren Gefühl leiten. Dann führen Sie die Arme seitlich in einem großen Kreis nach oben über den Kopf, bis die Finger beider Hände einander berühren, und dann bringen Sie die Hände vor dem Körper nach unten bis zum Unterbauch. Bei Beendigung der Übung legen Sie beide Hände für ein paar Minuten auf den Unterbauch, um die Übung abzuschließen. Dabei ruhig ein- und ausatmen.



Grundübung für den Fuß-Taiyang (Harnblasen)-Meridian

Hintergrundwissen und weitere Gedanken:

Kurzsichtige Menschen halten ihr Leben für Karierre- und Geschäftsmittel, sie tauschen ihr Leben gegen allerlei materielle Genüsse ein. Meridian Dao Yin darf man nicht als Mittel zur Bereicherung ausnutzen. Das Erlernen des Meridian Dao Yin dient auch nicht zum Geldmachen durch Kursveranstaltungen. Beim Üben des Meridian Dao Yin sind materialistische und utilitaristische Gedanken zu verwerfen. Viele fangen schon mit dem Unterrichten an, bevor sie das Wesentliche der Körperbewegungen beherrschen, manchmal sind diese Leute sogar nur ein paar Tage mit Meridian Dao Yin in Berührung gekommen. Dies ist eine sehr unverantwortliche Vorgehensweise, die sich schließlich rächen wird.

Man wendet Meridian Dao Yin an, um verschiedenartige Disharmonie, Ungleichgewicht und Instabiltät im Innern des Lebens gutzumachen. Der Lernprozess ist zeitlich aufwändig, inzwischen sind viele Erkenntnisse über die Lebenswissenschaft und große Mengen praktischer Erfahrungen zu sammeln und zu verarbeiten, dabei ist nicht zuletzt eine selbstverantwortliche Haltung erforderlich. Jede Art von utilitaristischen Gedanken und kommerzialisierten Handlungen ist unmoralisch und unverantwortlich, dem Leben, sich selbst und anderen Leuten gegenüber.

Die grundsätzliche Theorie, die Techniken und Wirkungsbereiche des Meridian Dao Yin unterscheiden sich vollkommen von Qigong. Zurzeit verwechseln viele Leute Meridian Dao Yin mit Qigong und ordnen diese Methoden sogar in die Kategorie des Qigong ein. Das ist nicht richtig. Manche glauben, dass man mit Qigong ebenso die Meridiane aktivieren kann und somit kein Unterschied zwischen beiden Methoden besteht. Im Westen gibt es die konfuse Meinung, dass Qigong der Ursprung der chinesischen Kultur war und ein wichtiger Bestandteil der chinesischen Medizin ist. Solche Ansichten stimmen nicht mit den Tatsachen überein. Deswegen ist es notwendig, im letzten Kapitel über den Kern des Qigong zu diskutieren und die Unterschiede zwischen Meridian Dao Yin und Qigong zu verdeutlichen. Dadurch können wir die Lehre der Traditionellen Chinesischen Lebenserhaltung besser verstehen und Meridian Dao Yin besser erfassen.

Die ursprüngliche Bedeutung von Qi und Qigong

Qigong ist eine auf Atmung beruhende Methode und fußt auf einer Jahrtausende alten Geschichte in China. Diese Methode hieß ursprünglich »Shiqi«[11] – sich vom Atem ernähren, »Xingqi«[12] – Vertiefung der Atmung, »Fuqi«[13] – Einnahme vom Atem, oder »Tuna«[14] – Altes abstoßen und Neues aufnehmen. Seit der östlichen Han-Dynastie (25–220 n. Chr.) benutzten die Taoisten diese Methoden und entwickelten sie während der Tang-Dynastie (618–907 n. Chr.) und Song-Dynastie (960–1279 n. Chr.) zur inneren Alchemie des Taoismus weiter. Daher wurde der ursprüngliche Begriff in »Zhou Tian«[15] (innere Alchemie) – Qi bewegt sich im Kreise – und »Nei Dan«[16] umgedeutet. Ab 1950 wurden manche Methoden der inneren Alchemie des Taoismus zu Qigong umbenannt, und ab diesem Zeitpunkt wurde Qigong populär.
Es gab zwar unterschiedliche Bezeichnungen für die Methoden des Qigong, aber die Inhalte blieben unverändert und beschäftigten sich immer mit der Atmung. Dafür gibt es in historischen Dokumenten zahlreiche Belege.

---

11 Tiefer einatmen. Siehe »Biographie über Berg und Meer. Nördliches unkultiviertes Land«,‘ »Die Chu-Lieder. Ferner Ausflug«, »Fasten und Atem«.
12 Eine Atemtechnik. Siehe »Inschrift über Xing Qi auf Gürtelanhänger aus Jade« (aus Streitende Reiche 475–221 v. Chr.).
13 Tiefer einatem wie Shi Qi. Siehe »Das Werk von Jin. Biographie über Zhangzhong« (Jin-Dynastie 265–420 n. Chr.).
14 Siehe »Zhuangzi. Streben nach äußerer Erscheinung«.
15 Ursprünglich war es ein astronomischer Fachausdruck und bedeutet, dass 28 Sterne und Planeten einen Tag-Nacht-Kreis bilden. Siehe »Buch der Riten«. In Jin-Dynastie (265–420 n. Chr.) wurde dieser Begriff von Taoisten für Atemtechnik verwendet.
16 Inneres Allheilmittel nach taoistischer Vorstellung.

Die ursprüngliche Bedeutung von Qi war »Wolkendunst, der sich in Regenwolken verwandelt und Regen bringen kann«. In den frühesten Orakelknocheninschriften der Shang-Dynastie (ca. 1500–1066 v. Chr.) wurde Qi durch die Bilderschrift »☰« veranschaulicht. Im ersten chinesischen Wörterbuch »Erklärung der Bilderschrift und Interpretation des Worts« (von Xu Shen aus der Zeit der östlichen Han-Dynastie 25–220 n. Chr.) steht wörtlich geschrieben: »Qi bedeutet Wolkendunst. Alle Wörter, die mit dem Wolkendunst zu tun haben, können sich aus dem Schriftzeichen Qi zusammensetzen.«
Duanyucai, der berühmte Experte der Interpretationskunde für alte Texte in der Qin-Dynastie (1644–1911 n. Chr.) hat in seinem Werk »Anmerkung von Duan für die Erklärung der Bilderschrift und Interpretation des Worts« genau erklärt: »Die ursprüngliche Bedeutung von Qi war Wolkendunst. Später wurde es oft auch im übertragenen Sinn verwendet. Dass wir heute Qi im körperlichen und medizinischen Sinn verwenden, ist von seiner ursprünglichen Bedeutung entlehnt.«
China ist ein Agrarland. In grauer Vorzeit war die landwirtschaftliche Produktion mangels Bewässerungsanlagen sehr vom Regen abhängig. Aber ohne Wolkendunst kommt kein Regen. Daher hatte Wolkendunst eine große Bedeutung. In Orakelknocheninschriften liest man: »Am Tag von Gengshen (nach dem traditionellen chinesischen Kalender) lässt man sich wahrsagen, ob heute Qi, nämlich Wolkendunst und Regenfall, kommt«[17].
Eben weil Wolkendunst für den Regen und die Landwirtschaft so wichtig war, hatten die chinesischen Alten dem Qi große Aufmerksamkeit geschenkt und es sogar als Totem verehrt. Im historischen Roman »Zuo Biographie. Im Jahr 17 von Herzog Zhao« steht: »Früher hatte der Stamm des Gelben Kaisers den Wolkendunst als Totem verehrt. Daher wurden der Hexenmeister und der Stamm als Wolke bezeichnet.«
Vor diesem kulturellen Hintergrund wurde Atmungserfahrung auf den Alltag fokussiert. Zum Beispiel: Beim langen Laufen während der Jagd war man öfters am Ende seiner Kräfte. Aber nach einem kurzen, tiefen Atemzug, vor allem mit feuchter Luft – wie z. B. Wolkendunst in den Bergen – hatte man wieder genug Kraft. Aufgrund dieser erhöhten Aufmerksamkeit haben die chinesischen Alten die Atmungsmethoden entwickelt.
In dem Werk »Biographie über Berg und Meer. Nördliches unkultiviertes Land« wurde »Shiqi, nämlich sich vom Atem ernähren« zum ersten Mal erwähnt: »Es gab einen Stamm mit Namen Ji wumin, Familiename Ren, beweglich und geschmeidig, wie ohne Knochen. Ernähren sich von Atem und Fisch.« Das ist das älteste Werk über die Lebensweise und die Gewohnheiten sowie die geographischen Bedingung-

17 Zitiert nach »Versammlung von Yin-Kontrakt«, herausgegeben von Guo Moruo.

en der Chinesen in grauer Vorzeit. Eine der Übersetzungen[18] kam zu dem Schluss, dass der Stamm »Ji wumin« nach dem Zeitalter des »Gelben Kaisers«, etwa zur gleichen Zeit wie Shaohao[19] und Zhuanxu[20], existierte.
Das bedeutet: Im Zeitalter des »Gelben Kaisers« wurde Qi=Wolkendunst als Totem verehrt (ca. 5000 Jahre v. Chr.). Danach folgte der Stamm »Ji wumin«, der mit »Shiqi«, nämlich sich vom Atem ernähren, die Grundlage für die Atemtechnik legte. Das wäre eine logische Abfolge.
Der berühmte Dichter Quyuan (339–278 v. Chr.) beschrieb in seinem Werk »Die Chu-Lieder. Ferner Ausflug« Folgendes: »Der Gelbe Kaiser ist zu ehrenhaft, um eine weitreichende Beziehung anzustreben. Ich werde mich mit Wang qiao[21] unterhalten. Wenn ich hungrig bin, ernähre ich mich von sechs meteorologischen Phänomenen[22]. Wenn ich Durst habe, dann trinke ich Tau. In der Früh habe ich in Morgenrot getauchte Wolken im Mund. Zu Mittag sauge ich puren Sonnenstrahl. So wird meine Seele sauber und klar bleiben und mein Körper immer mit neuen Kräften aufgetankt und vom Schmutz befreit.«
Das Buch aus Seide »Fasten und Atem« – gefunden im Grab »Mawangdui« aus der westlichen Han-Dynastie (206 v. Chr.–24 n. Chr.) weist darauf hin, dass »Shiqi« mit dem Begriff Atem ident ist. Während der Frühlings- und Herbstperiode (770–476 v. Chr.) waren die Atmungsmethoden sehr populär. Neben »Shiqi« gab es auch »Xingqi«, was Vertiefung der Atmung bedeutet. In der »Biographie der Unsterblichen« steht: »Qiongshu ist ein örtlicher Beamte in der östlichen Zhou-Dynastie (770–256 v. Chr.) und kann Atmungsübungen und körperliche Bewegung gut meistern.« Aus einer Inschrift über »Xingqi«, gefunden auf einem Gürtelanhänger aus Jade (aus der Zeit der Streitenden Reichen 475–221 v. Chr.) erfährt man, wie diese Atmungstechnik ausgeübt wurde. Laut Übersetzung des berühmten Historikers Guo Moruo steht dort geschrieben: »Das ist eine Beschreibung des tiefen Ein- und Ausatmens. Tief einatmen. Viel Luft sammeln, (Zwerchfell) hinunter drücken. Diesen Zustand halten, bis er (Unterbauch) fest ist. Am Anfang langsam und wenig ausatmen wie ein wachsender Keim. Immer stärker ausatmen und Körper aufrichten. Ganz ausatmen bis zum Ende. So wird man himmlische Aktivität von oben und erdige Aktivität von unten bekommen. Wenn man sich an diese Regel hält, wird das Leben weiter erhalten. Wenn man gegen diese Regel verstößt, bleibt das Leben unterbrochen.«

18 Zitiert nach »Das chinesische altertümliche Qigong und Philosophie«, S. 55, herausgegeben von Zhang Rongmin, 1987, Shanghai Volksverlag.
19 Der Sohn des Gelben Kaisers, legendärer Anführer der Völkerschaft.
20 Der Enkel des Gelben Kaisers, legendärer Anführer der Völkerschaft.
21 Legendärer Unsterblicher.
22 Sechs meteorologische Phänomene: Yin, Yang, Wind, Regen, Finsternis und Heiterkeit.

Zusammenfassend betrachtet sind »Shiqi« oder »Xingqi« Atmungsmethoden, die in zahlreichen geschichtlichen Dokumenten belegt sind. Die Entstehung dieser Atmungsmethoden steht in engem Zusammenhang mit der Atmung beim Langstreckenlaufen und dem Totem des Wolkendunstes/Regens in der Landwirtschaft.

Bewertung durch chinesische Weisen

Zahlreiche geschichtliche Dokumente deuten darauf hin, dass die ursprüngliche Bedeutung von Qi und die Methoden von »Shiqi« oder »Xingqi« mit dem Atem zusammenhängen. Qigong war also ursprünglich nur eine Atemübung. Diese Atemtechnik war zwar schon damals populär, aber die Wirkung auf die Ganzheit und Harmonie des Lebens ist zu schwach und eingeschränkt. So haben bereits die chinesischen Weisen geurteilt: Zhuang Zi, der mit Lao Zi gemeinsam die Dao Schule gegründet hat, sagte in seinem Werk »Zhuang Zi. Streben nach äußerer Erscheinung«: »Die Leute, die stark atmen, um Altes abzustoßen und Neues aufzunehmen und sich bewegen wie ein Bär, der sich aufrichtet und Vögel, die ihre Flügel ausbreiten, hoffen dadurch länger leben zu können. Diese Leute interessieren sich nur für körperliche Übungen und das Pflegen des Körpers.«
Hier muss man klar stellen, dass jene Menschen, die sich nur für Atem und körperliche Übung interessieren, zu jenen fünf Personentypen zu zählen sind, die Zhuang Zi im Kapitel »Streben nach äußerer Erscheinung« beschreibt. Er kommt zu folgender Bewertung: Wenn man sich nur auf die Atemtechnik oder körperliche Übung konzentriert, in der Hoffnung, lange gesund zu bleiben, so ist das eine einseitige Praktik, die im Widerspruch zur ganzheitlichen Lebensaktivität steht. Deswegen wird diese Atemtechnik und körperliche Bewegung als »Pflegen des Körpers« bezeichnet. Das ist eine korrekte Bewertung, weil die chinesischen Weisen und Mediziner schon vor langer Zeit gewusst hatten, dass unser Leben nicht nur aus Physis, sondern auch aus Psyche besteht. Unter Physis versteht man das periphere System wie z. B. Epithelgewebe, Bindegewebe, Muskelgewebe sowie peripheres Nervensystem und deren Funktionen. Unter Psyche fallen alle Ebenen des zentralen Nervensystems wie z. B. viszerales Nervensystem, vegetatives Nervensystem, Rückenmark, Hypothalamus, Thalamus und Großhirnrinde und deren Funktionen. Alle Funktionen der Physis werden von allen Ebenen des zentralen Nervensystems gesteuert und zu Harmonie, Gleichgewicht und Stabilität geführt. Ohne die Regulation und Steuerung aller Ebenen des zentralen Nervensystems können die körperlichen und organischen Funktionen sowie unsere Gedanken nicht normal ablaufen. Dieser Zusammenhang wird mit einem besonderen Begriff, nämlich »Shen«, definiert. Unter »Shen« versteht man ganzheitliche Aktivität aller Ebenen des zentra-

len Nervensystems. Den chinesischen Weisen und Medizinern war von Anfang an bewusst, dass »Shen« am wichtigsten ist. Die Wechselwirkungen zwischen Physis und Psyche sowie die Korrelation zwischen allen Ebenen des zentralen Nervensystems wurde ziemlich klar dargestellt. Daher wurde ein großes Gewicht auf »Shen« gelegt und »Shen erhalten« betont. Darauf basierend wurde auch die Lehre und Praxis zum Erreichen der Harmonie zwischen Physis und Psyche entwickelt. Seither ist die Harmonie zwischen diesen beiden immer das zentrale Thema in der traditionellen chinesischen Lebenswissenschaft und Psychologie sowie in der chinesischen Medizin. Das ist der entscheidende Unterschied zu den Methoden, die nur auf Atemtechnik beruhen.

Zuerst Shen erhalten und dann den Körper pflegen

Diese richtige Einschätzung der Wichtigkeit von Harmonie zwischen Physis und Psyche zeigt die ganzheitliche Denkweise der chinesischen Weisen und Mediziner. Insbesondere werden die Psyche und »Shen« (ganzheitliche Aktivität von allen Ebenen des zentralen Nervensystems) betont. So steht z. B. in einem wichtigen Werk der taoistischen Schule »Huainan Zi« (179–121 v. Chr.): »Wenn man sein Leben in Ordnung bringen will, soll man zuerst Shen erhalten und dann den Körper pflegen. Denn wenn sich Shen in gutem Zustand befindet, bleiben Bewusstsein und Denkfähigkeit ungestört und alle Glieder des Lebens funktionieren problemlos. Das ist der Grundsatz für die Lebenserhaltung.«
Zur selben Zeit schrieb ein anderer bekannter Gelehrter Si Matan in seinem Werk »Der wichtige Leitsatz der sechs Schulen«: »Alle Aktivitäten, die das Leben angehen, hängen mit Shen zusammen. Der Körper ist nur eine Stütze, die das Leben trägt.«

Der besonders kluge Arzt passt auf die Psyche auf, jener mit wenig Erfahrung kümmert sich nur um die Physis

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist ganz klar dokumentiert, dass die Förderung von Shen das wichtigste therapeutische Ziel ist. Im Werk »Des Gelben Kaisers Klassiker für klassische Akupunktur. Neun Nadeln und zwölf Quellpunkte« hat Qibo dem Gelben Kaiser über die Technik der Akupunktur Folgendes erklärt: »Ärzte von niedrigem Niveau passen auf die Physis auf, hingegen passen Ärzte von hohem Niveau auf die Psyche auf.« Bei jeder Krankheit, egal ob körperlich oder organisch, nicht nur die physische Störung zu betrachten, sondern auch die vielen Störungen

auf allen Ebenen der zentralen Systeme. So gibt es gemäß der chinesischen Vorstellung z. B. nicht EIN Hirn, sondern VIER Hirne (Gesellschaftshirn, Naturhirn, Organhirn, Darmhirn), welche die unterschiedlichen Funktionen des Körpers steuern. Deshalb kann man feststellen, dass die Hauptursache für viele Krankheiten in Störungen der unterschiedlichen zentralen Systeme liegt. Die körperlichen und organischen Symptome sind in den meisten Fällen nur die äußere Erscheinung. Deswegen meinte Qibo, der großartige Mediziner und Leibarzt des Gelben Kaisers, dass ein Arzt, der sich nur auf die Symptome konzentriert, nicht gut genug ist. Genauso ist eine Methode, falls sie nur auf den Körper wirkt, in ihrem Wirkungsbereich sehr eingeschränkt und oberflächlich.

Im Werk »Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin« und »Des Gelben Kaisers Klassiker für klassische Akupunktur« findet man eine Vielzahl an Aussagen über dieses Thema, wie z. B. »wenn die Funktionen von Shen verloren gegangen sind, wird man sterben. Wenn Shen gestärkt wird, kann man eine große Vitalität besitzen«[23]. »Wenn die Psyche innen im Gleichgewicht ist, kommt Krankheit unmöglich herein«.[24]

Chinesische Weisen und Mediziner hatten viele praktische Verfahren zur Förderung von Shen entwickelt wie z. B. »Shen-Regulierung durch vier Jahreszeiten«[25]. »Shen-Regulierung durch die gleichgültige Einstellung gegenüber Ruhm oder Gewinn«.[26]

Laozi hat in seinem Werk »Dao De Jing« viele wichtige Begriffe über die ganzheitliche Aktivität des zentralen Systems vorgelegt wie z. B. Dao, De, Wu und weiter erklärt, worin die Harmonie zwischen Natur und Mensch besteht und wie man auf diesem ganzheitsorientierten Weg fortschreiten kann.

Zhuangzi hat für viele alltägliche Bereiche gezeigt, wie man den idealen Zustand von ganzheitlicher Aktivität und deren Wechselwirkungen zum zentralen System erreichen kann. Darauf hat er die gesamte traditionelle chinesische Psychologie aufgebaut. Diese Weisheit über die dynamische und harmonische Beeinflussung von Körper, Organen und Zentren ist für uns bis zum jetzigen Tag ein großer Fortschritt.

Aus der Fülle an literarischem Quellenmaterial haben wir nun dokumentiert, dass Atemmethoden wie Shiqi oder Xingqi zur Katagorie »Körper pflegen« gehören.

---

23 Zitiert nach »Des Gelben Kaisers Klassiker für klassische Akupunktur. Natürliche Lebenserwartung«.

24 Zitiert nach »Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin. Wahre Menschen in vorgeschichtlicher Zeit«.

25 Zitiert nach »Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin. Shen-Regulierung durch vier Jahreszeiten«.

26 Zitiert nach »Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin. Wahre Menschen in vorgeschichtlicher Zeit«.

Seit der westlichen Han-Dynastie (206 v. Chr.–24 n. Chr.) wurden Atemmethoden tatsächlich nur als unterstützende Therapie für periphere Probleme angewandt. Der berühmte Arzt Zhang Zhongjing in der östlichen Han-Dynastie hat in seinem Werk »Die wichtige Erläuterung im goldenen Kästchen« geschrieben: »Wenn jemand schwere Glieder hat und unbeweglich ist, muss er sofort körperliche Bewegung und Atemübungen machen, dazu Akupunktur sowie Massage machen lassen und einen konzentrierten Heilsirup trinken.«
Im Werk des Arztes Chao Yuanfang »Die Ursache und Symptome aller Krankheiten« in der Sui-Dynastie (581–618 n. Chr.) steht: »Bei Gliederschmerz und Unbeweglichkeit mit Blähung, ist Atemübung geeignet. Der Patient soll ruhig bleiben und langsam atmen.«
In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird Atemübung immer als unterstützende Therapie verwendet. Diese Tatsache spiegelt eine ernsthafte wissenschaftliche Haltung der Mediziner wieder. Die klinische Erfahrung hat durchaus gezeigt, dass die Atemmethode körperliche Beschwerden oder manche organischen Probleme teilweise lindern kann. Heutzutage kann man mit Qigong bei Funktionsstörungen des Atem-, Kreislauf-, Verdauungs- und Harnsystems auch eine Besserung erreichen.[27] Diese Wirkung ist zwar unbestreitbar, aber oft kann man damit das grundlegende Problem nicht lösen. Der Kern des Problems ist, wie gut man sein Leben versteht und wie gut man die Wirkungsmechanismen von Qigong kennt. Ein Mensch, der sein ganzheitliches und harmonisch funktionierendes Leben genau kennt, kann vielen Gesundheitsproblemen und Funktionsstörungen vorbeugen und besser dagegen vorgehen. Aber es ist erstaunlich und sehr schade, dass die meisten Menschen heute mehr von Autos und Computern verstehen als von ihrem eigenen Leben! Wir sollten die Wirkung von Qigong ganzheitlich betrachten, denn: Jede Krankheit oder jedes Gesundheitsproblem betrifft nicht nur ein lokales und einzelnes Organ oder System, sondern es handelt sich dabei immer auch um eine Störung/Blockade zwischen Peripherie und Zentren sowie um ein Fehlen der Harmonie, des Gleichgewichts und der Stabilität zwischen Physis und Psyche. Wenn wir uns nur auf die lokalen und peripheren Probleme konzentrieren und die Harmonie zwischen Physis und Psyche außer Acht lassen, können Gesundheitsprobleme nicht gelöst werden. Genauso wenig können wir verstehen, warum Qigong nur als »Körper pflegen« definiert wurde.

27 Zitiert nach » Angewandtes chinesisches Qigong«, herausgegeben von Ma jiren. Wissenschaftlicher und technischer Verlag in Shanghai, 1992.

Das aus dem Taoismus abgeleitete Qigong

Im Gegensatz zu den Methoden der chinesischen Weisen und Mediziner wurden Atmungstechniken wie Shiqi und Xingqi in grauer Vorzeit hauptsächlich von Hexenmeistern ausgeübt: angefangen von Fangshi in der »Frühlings- und Herbst-Periode« (770–476 v. Chr.) bis zur westlichen Han-Dynastie (206 v. Chr.–24 n. Chr.) und von Taoisten in der östlichen Han-Dynastie (25–220 n. Chr.). Seit der Sui-Dynastie (581–618 n. Chr.) ist die auf der Atemtechnik beruhende innere Alchemie des Taoismus populär geworden. 1956 wurden manche Übungen von der inneren Alchemie des Taoismus in Qigong umbenannt. Seither breitete sich Qigong immer mehr aus und übernahm Inhalte aus dem Konfuzianismus, der Meditation des Buddhismus und dem Kongfu.

Meine Argumente in Kap. 4, die ich hier zur Diskussion stellen möchte, beziehen sich nur auf das aus dem Taoismus abgeleitete Qigong. Alles was später dazukam, wie Konfuzianismus, Meditation aus dem Buddhismus und Kongfu, hat eigentlich nichts mit Qigong zu tun.

Hexenkult und Hexenmeister

Qigong ist zwar ein moderner Begriff, seine Inhalte haben aber eine lange Geschichte und lassen uns auf alte chinesische Rituale und die Unsterblichkeit sowie die der inneren Alchemie des Taoismus zurückblicken. Der Hexenkult ist ein allgemeines kulturelles Phänomen in der menschlichen Geschichte. In dieser Zeit waren die Erkenntnisse der Menschen über Naturphänomene und das menschliche Leben sehr bescheiden. Die Urmenschen führten solche Phänomene auf die übernatürlichen Kräfte, also auf Götter, zurück. In der einfachen Vorstellung dieser Menschen waren Götter die Gebieter aller Lebewesen. Opferrituale wurden durchgeführt, um für die Sicherheit des Stammes und für eine reiche Ernte zu beten. Beim Beten sprach das Stammesoberhaupt oder der Hexenmeister bestimmte Zauberformeln, zeichnete magische Symbole, sagte mit Hilfe von Knochen oder Muscheln die Zukunft voraus, nahm Heilkräuter ein und vollführte den Totemtanz. Diese Methoden führten zu Bewusstseinsänderungen und vor allem zur Entspannung.

Viele Opferzeremonien waren ein wichtiger Lebensbestandteil der Urmenschen und ein zentrales Thema in den religiösen Vorstellungen in der Anfangsphase der Zivilisation. Die Verehrung überirdischer Wesen und des Totem sowie die kultischen Handlungen bei der Opferzeremonie gelten heutzutage als sogenannte primitive Religionen. Viele Intuitionen für das Leben haben sich in primitiven Religio-

nen verborgen, z. B. ist in der Verehrung der überirdischen Wesen das Bewusstsein verankert, dass die Menschen als ein kleines System zum Universum dieses riesigen Systems gehören. Die Verehrung des Totem zeigte die Beziehung zwischen Mensch und Natur. Das tierische Totem drückte z. B. die Verbindung zwischen Tier und Mensch aus, das Totem des Wolkendunsts repräsentiert das Verhältnis zwischen Wolken-Regen-Landwirtschaft. Die ursprüngliche Bedeutung von Qi und die Atemübung wie Shiqi oder Xingqi sind davon beeinflusst und daraus entstanden.
Die vielen Aktivitäten und unterschiedlichen Verfahren, die das menschliche Leben beeinflussen können, gingen seit Urzeiten in China in zwei verschiedene Entwicklungsrichtungen: Einerseits in Richtung der Harmonie zwischen Psyche und Physis, wie z. B. die menschlichen Lebenswissenschaften. Daraus entwickelten sich die Lehre der Lebenserhaltung, das Meridian Dao Yin, die alten chinesischen Lebenswissenschaften und Psychologie, die zusammen den Rahmen und die Basis der Theorie der Traditionellen Chinesischen Medizin bilden und große Einflüsse auf die traditionelle chinesische Literatur und die Geisteswissenschaften ausüben. Andererseits gab es Strömungen in Richtung des Hexenkultes und der Politik und Machtausübung, wie sie auch in anderen Ländern der Welt üblich war. Diese unterschiedlichen Richtungen verkörpern zwei völlig verschiedene Orientierungen der menschlichen Aktivitäten. Die erste betrachtet als Hauptkräfte die ganzheitliche Harmonie und das Gleichgewicht sowie die Stabilität der inneren Lebensaktivitäten. Daher versuchten die chinesischen Weisen, die eigenen inneren Lebensaktivitäten mit der Natur in Einklang zu bringen und mit speziellen körperlichen Übungen die Harmonie zwischen Pysche und Physis zu fördern. Der Schwerpunkt dieser Orientierung liegt im Einklang mit der Natur und der Harmonie zwischen Psyche und Physis sowie auf dem Einsatz der körperlichen Übungen. Die andere Orientierung sieht die gesellschaftlichen Tätigkeiten als Mittelpunkt an. Um erwerbstätig, politisch oder in Machtpositionen tätig zu sein, wird die geistige Aktivität einseitig und ungleichgewichtig genützt. Der Schwerpunkt dieser Orientierung liegt auf der übernatürlichen Kraft von gesellschaftlichen Angelegenheiten und eingeschränkten geistigen Aktivitäten.
Schon in der ersten chinesischen Dynastie, der Xia-Dynastie (etwa 2100–1600 v. Chr.) konnten magische Rituale beobachtet werden. In der folgenden Dynastie, der Shang-Dynastie (1600–1100 v. Chr.), überschwemmten Vielgötterglaube, Ahnenkult und Hexerei die ganze Gesellschaft. Gebete und das Wahrsagen in der Hexerei spielten im geistigen Leben der Shang-Dynastie eine entscheidende Rolle. Bei fast allen Fragen, egal ob bei politischen Angelegenheiten oder persönlichen Problemen, ließ man sich wahrsagen und wandte sich an übernatürliche Mächte. In den Orakelknocheninschriften kann man viel darüber lesen. Die hauptsächliche Behandlungsmethode der Hexenmeister war damals die Ablenkung und Atemregu-

lierung.[28] Unter Ablenkung versteht man hier unterschiedliche Formen der Hexerei, um die geistige Aktivität zu beeinflussen und zu ändern. Mit Atemregulierung sind Atemübungen gemeint.

Die chinesischen Weisen

China ist ein Land der Weisen. Obwohl es seit Urzeiten mit zahlreichen Ritualen und Schamanismus überhäuft wird, haben sich die menschlichen Lebenswissenschaften immer weiter entwickelt. Bereits vor 5000 Jahren, zur Zeit des sagenhaften Gelben Kaisers, gab es einen Weisen namens Guangchengzi[29], der sich gemäß dem Buch »Zhuangzi« auf natürliche menschliche Lebensaktivitäten verstand. Xuyou[30] und Pengzu aus der Zeit der legendären Kaiser Yao und Kaiser Shun waren auch Weise, die das menschliche Leben gut verstanden. Während der Frühlings- und Herbst-Periode (770–476 v. Chr.) sowie während der Periode der Streitenden Reiche (475–221 v. Chr.) gab es Laozi und Zhuangzi und zahlreiche Weise wie z. B. in Jixia, dem akademischen Palast beim Staat von Qi, die von 375 v. Chr. bis 265 v. Chr. mehr als hundert Jahre dauerte und tausend Gelehrte und Weise von verschiedenen Schulen versammelte. Die kulturelle und akademische Beeinflussung war groß und phänomenal, es gab so viele Weise, wie sie in der chinesischen Geschichte nur selten vorkommen und auch in der ersten Phase der anderen Zivilisationen der Welt nicht zu sehen waren.[31] Solche Weisen waren keine Hexenmeister. Die Weisheit, die sie hatten, war nicht angeboren, nicht begnadet, sondern entwickelte sich aus der immer stärkeren Praxis der menschlichen Harmonie mit der Natur unter dem Leitgedanken, dass man den natürlichen menschlichen Lebensaktivitäten hohe Beachtung schenken sollte. Diese Praxis enthielt keinerlei Zauberspruch, keine magischen Zeichen, kein Wahrsagen oder Totemtanz, sondern immer nur mit der Natur eng verbundene Aktivitäten, während die Hexenmeister nur gesellschaftliche Aktivitäten unternahmen. Darin liegt der wesentliche Unterschied zwischen Weisen und Hexenmeistern. Das menschliche Leben stammt von der Natur und vervollkommnet sich dank der Interaktion zwischen Menschen und Natur. Das gehört zu den Grundkenntnissen der menschlichen Lebenswissenschaft. Der Kernpunkt der Gesundheit liegt darin, dass man die mit der Natur eng verbundenen Aktivitäten unternehmen muss, um dem Wesen der natürlichen menschlichen Le-

---

28 Siehe »Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin. Ablenkung und Atemsregulation«.
29 Siehe »Zhuangzi. Auf natürlichem Wege«.
30 Siehe » Zhuangzi. Glückliche Wanderung«.
31 Siehe »Hauptlinien der Tao Schule«, S. 89, herausgegeben von Huangzhao. Verlag der pädagogischen Universität Hunan, 1991.

bensaktivitäten zu entsprechen. Aber wer nur gesellschaftliche Aktivitäten unternimmt, sieht nur Randfragen und übergeht somit den Kern der Sache. Dies führt dazu, dass unsere natürlichen Lebensaktivitäten nicht mehr koordiniert, im Gleichgewicht und stabil bleiben, sodass die Harmonie zwischen Psyche und Physis zerstört wird. Das wussten die alten chinesischen Weisen schon vor 5000 Jahren: z. B. als der Gelbe Kaiser den Weisen Guangchengzi zum ersten Mal besuchte, konsultierte er ihn nur um zu erfahren, wie man sich dem Dao anpassen soll, damit man reiche Ernte erhalten und soziale Produktionen entwickeln kann. Da wurde der Kaiser vom Weisen heftig kritisiert. Als er den Weisen zum zweiten Mal besuchte, wollte er aber wissen, wie man seine eigenen natürlichen Lebensaktivitäten verstärken solle, um das Leben zu harmonisieren und Langlebigkeit zu erreichen. Diesmal gab der Weise ihm gerne einen Rat. Die Essenz der gesunden Langlebigkeit liegt aber darin, dass wir unsere natürlichen Lebensaktivitäten koordinieren, ausgleichen, stabilisieren bzw. harmonisieren müssen. Wer keinen Wert darauf legt und sich nur mit gesellschaftlichem Leben und materieller Produktion begnügt, zäumt das Pferd von hinten auf. Solche Menschen können weder echte Gesundheit haben, noch die Gesellschaft gut verwalten.

Die blühende Zeit der verschiedenen Schulen

In der Frühlings-Herbst-Periode (770–476 v. Chr.) und der Zeit der Streitenden Reiche (475–221 v. Chr.) nahm die Zentralisation der östlichen Zhou-Dynastie immer mehr ab und brach allmählich zusammen. Während dieser Zeit hatten viele Weise und Gelehrte ihre Bücher veröffentlicht und verschiedene Schulen gegründet. Einige Veröffentlichungen seien hier exemplarisch genannt: Lao Zi (576 bis etwa 470 v. Chr.), der Leiter der kaiserlichen Bibliothek der östlichen Zhou-Dynastie, schrieb »Dao De Jing«; Zuo Qiuming (556–451 v. Chr.), ein offizieller Geschichtsschreiber aus dem Staat Lu, schrieb »Zuozhuan«; Quyuan (etwa 340–277 v. Chr.), ein hochrangiger Beamter des Staates von Chu schrieb »Chuci«; Zisi schrieb die »Doktrin vom Mittel«; Zhuang Zi schrieb »Zhuangzi«; Mozhai schrieb »Mozi«. Dadurch wurde die blühende Zeit der verschiedenen Schulen aller Denkrichtungen und ihrer Repräsentanten eingeleitet. Dank dieses großartigen Hintergrundes hatten die Mediziner zum ersten Mal die Chance, die Lehrmeinungen der unterschiedlichen Schulen und Denkrichtungen auszutauschen, vor allem hinsichtlich des ganzheitlichen Gedankens und der Erkenntnis der menschlichen Lebenswissenschaft. Dadurch wurde das medizinische Niveau erheblich angehoben und der medizinische Gedanke vertieft. Die chinesische Medizin ist genau auf dieser tiefgreifenden Grundlage begründet. Das medizinische Werk »Des Gelben Kaisers

Klassiker für Innere Medizin«, das früheste heute noch vorhandene Werk der chinesischen Medizin, wurde in dieser Zeit von vielen großartigen Ärzten geschrieben und fasste mehr als 20 alte medizinische Bücher, wie »Oben Werk«, »Unter Werk«, »Goldene Kammer«, zusammen. Diese in »Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin« versammelten medizinischen Bücher führten die Namen der Autoren nicht an, waren aber sehr wahrscheinlich von Chefärzten geschrieben, die früher an der kaiserlichen Klinik tätig waren. Genannt werden lediglich Ärzte wie Qibo, Bogao und Leigong, ihre Erklärungen sind bis heute in der Traditionellen Chinesischen Medizin von großer Bedeutung.

Chinesische Medizin vor 3000 Jahren

Wenn man die Entwicklung der Medizin historisch verfolgt, so wird man auch auf heute unvorstellbare therapeutische Methoden stoßen, die aus dem Schamanismus oder der Hexerei stammen. Das gilt nicht für die chinesische Medizin. In der Vorzeit waren zwar Medizin und Hexerei gleichzeitig verbreitet, aber es gibt keinen Beweis, dass die chinesische Medizin von der Hexerei abstammt. Im Gegenteil: Viele historische Dokumente zeigen, dass sich die chinesische Medizin unabhängig entwickelt hat. Zum Beispiel erklärt »Erklärung der Bilderschrift und Interpretation des Worts« (von Xu Shen aus der östlichen Han-Dynastie), das früheste Wörterbuch im alten China, das chinesische Schriftzeichen »醫« (Medizin) wie folgt:
»醫« (Medizin) ist eine Methode, um die Krankheit zu heilen, und ist aus Kräutern und Wein zusammengesetzt. Dieses Wörterbuch hat das chinesische Schriftzeichen »醫« (Medizin) aus der Zusammensetzung so erklärt, dass die chinesische Medizin eindeutig von der Hexerei unabhängig war. Der Hexenmeister heilte auch Kranke, aber nur mit dem Ritualgefäß oder dem Gebet und einigen einfachen Mitteln wie Atemübung. Im Vergleich dazu verwendeten die chinesischen Mediziner Massage, Akupunktur mit Steinnadeln und viele unterschiedliche Kräutersude und medizinischen Wein. In »Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin« wurden die pharmakologischen Mechanismen und Funktionen von Kräutersuden und medizinischem Wein erklärt. Das stimmt mit der Anmerkung des chinesischen Schriftzeichens »醫« (Medizin) in »Erklärung der Bilderschrift und Interpretation des Worts« überein. In Orakelknocheninschriften der Shang-Dynastie (16. Jh.–11. Jh. v. Chr.) wurde genau aufgezeichnet, dass es zu dieser Zeit drei Behandlungstechniken gab: Massage, Akupunktur mit Steinnadeln sowie Kräutersud und medizinischer Wein. Das bedeutet, dass die chinesische Medizin schon in ihrer Anfangsphase komplett von der Hexerei getrennt war, obwohl die Hexerei in der Shang-Dynastie sehr populär war.

In der darauffolgenden westlichen Zhou-Dynastie (11 Jh.–770 v. Chr.) hat sich die chinesische Medizin noch weiter entwickelt. Im Kapitel »Himmlische Beamte (Tianguan) des Zhou Protokolls« wird nicht nur die medizinische Anstalt dargestellt, sondern auch der genaue Personaleinsatz der Anstalt vorgestellt: Es waren nicht nur Chefärzte, die sich auf alle Fachbereiche verstanden, sondern auch Fachärzte, die speziell für ein Fachgebiet zuständig waren, wie Ernährungs-, Allgemein-, Ulkus- und Tierärzte. In jeder medizinischen Anstalt gab es einen Chefarzt, der zugleich die Anstalt leitete, zwei Oberassistenten, vier Unterassistenten, zwei Verwaltungsbeamte, die medizinische Geräte und Heilmittel aufbewahrten und auch für die Buchführung zuständig waren, zwei Arzthelfer, die Atteste und medizinische Berichte aufbewahrten und wiederum zwanzig Krankenpfleger leiteten. Jeder Ernährungsarzt hatte zwei Mittelassistenten, jeder Allgemeinarzt acht Mittelassistenten, jeder Ulkusarzt acht Unterassistenten und jeder Tierarzt vier Unterassistenten. Der Chefarzt sollte nicht nur Ordnungen und Vorschriften der medizinischen Anstalt erstellen, sondern auch Heilkräuter sammeln und anbauen. Noch wichtiger ist, dass der Chefarzt auch direkt dafür zuständig war, Krankheiten zu diagnostizieren und zu behandeln. Patienten wurden zuerst vom Chefarzt untersucht und dann der Krankheit gemäß von konkreten Fachärzten behandelt. Deshalb musste man nicht nur gute Verwaltungsfähigkeiten haben, sondern auch umfassende medizinische Kenntnisse und klinische Erfahrung besitzen, um Chefarzt zu werden. Im medizinischen System der westlichen Zhou-Dynastie gab es auch eine komplette Überprüfungsordnung. An jedem Jahresende wurden die Leistungen jedes Facharztes überprüft und somit dessen Besoldung bestimmt. Wer zehn Patienten heilte, bekam die Beurteilung »Ausgezeichnet«. Wer einen von zehn Patienten nicht heilte, bekam die Note »Gut«. Derjenige, der zwei von zehn nicht heilte, bekam die Note »Befriedigend«. Drei von zehn Patienten nicht zu heilen, bedeutete die Klassifizierung »Ausreichend«. Der Arzt, der mehr als vier nicht heilte, bekam die Note »Ungenügend«. Es gab also strenge Anforderungen an die Fähigkeiten eines Arztes.
Die Assistenten konnten nicht als unabhängige Ärzte praktizieren, sondern nur als Hilfsarbeiter dienen. Ihre Leistungen wurden ebenfalls überprüft. Sie konnten normalerweise nicht zum Arzt befördert werden. Das war weltweit die erste Überprüfungsordnung der medizinischen Leistungen.
Hier können wir schon deutlich erkennen, dass chinesische Medizin und Hexerei von Anfang an verschiedene Wege gingen. In der westlichen Zhou-Dynastie hatte sich die chinesische Medizin aus der primitiven Erfahrungsmedizin zu einer fachlichen Medizin entwickelt, welche die deutlichen Merkmale einer Wissenschaft aufwies. Verschiedene Fachgebiete der klinischen Medizin entwickelten sich. Die Medizin wurde ein unabhängiges Fach. Wahrsager und Hexenmeister verloren zunehmend an Bedeutung.

Dank zahlreicher Weiser und Gelehrter im alten China entwickelten sich die menschliche Lebenswissenschaft und die Medizin weiter. Genau diese Weisen initiierten die hervorragendste Epoche chinesischer Kultur, beginnend in der grauen Vorzeit bis zur westlichen Zhou-Dynastie und der späteren »Frühlings-Herbst-Periode«. Eine dermaßen große Anzahl ausgezeichneter Gelehrter und Weisen und ein so hohes Maß an Intelligenz ist ein sehr seltenes Phänomen in der Geschichte der menschlichen Zivilisationen.

Hexenmeister, Fangshi und Alchemisten

Aufgrund der Überprüfung der medizinischen Leistungsfähigkeit in der westlichen Zhou-Dynastie können wir erkennen, dass die Qualität der ärztlichen Behandlung und die ärztliche Qualifikation der Mediziner jedes Jahr streng kontrolliert wurden. Ohne die staatliche Genehmigung und Überprüfung durfte man überhaupt nicht als Arzt praktizieren. Auch die qualifizierten Ärzte durften nicht länger als Arzt tätig sein, wenn sie die Überprüfung nicht bestanden hatten; jene wurden zu Assistenten, die den Fachärzten und Chefärzten untergeordnet waren. Sie waren nicht befähigt, selbstständig zu diagnostizieren oder gar zu heilen und konnten nur dem Arzt helfen, das Rezept ausstellen, die Medizin nach dem Rezept ausgeben, einige Hilfsbehandlungen vornehmen etc. Sie sind vergleichbar mit unseren heutigen physikalischen Therapeuten oder Bewegungstrainern und mussten auch relevante Prüfungen ablegen.
In der westlichen Zhou-Dynastie verloren die Hexenmeister aufgrund verstärkter Rationalität in der Medizin immer mehr an Zulauf. Die Hexenmeister spielten sogar bei religiösen Zeremonien nur noch eine Nebenrolle. Im Bereich der Medizin verloren sie jede offizielle Kraft und Einfluss, ihre Bedeutung sank sowohl beim Machtorgan als auch beim einfachen Volk. Dies bedeutete eine große psychologische Niederlage für den Schamanismus und die Hexenmeister. Deswegen nutzten sie die Chance, als die Zentralisation der östlichen Zhou-Dynastie (770–256 v. Chr.) zusammenbrach und keine Kontrolle mehr herrschte, um die Hexerei wieder aufblühen zu lassen. Die Hexenmeister übten ihre bekannten Methoden – mit dem Ritualgefäß oder Gebet und einigen anderen einfachen Mitteln – wieder aus. Sie verbündeten sich mit jenen Assistenten, die den Fach- und Chefärzten untergeordnet waren, um mehr Aufmerksamkeit zu erregen. Sie behaupteten, dass dank ihrer Methoden die Leute nicht alt und alle Krankheiten geheilt würden. Daher wurden sie »Fangshi«[32] genannt. Viele Fangshi waren ursprünglich Assistenten von Fachärzten

32 Fangshi: Mann, der sich in der Erlangung der Unsterblichkeit übt.

und nicht befähigt, Krankheiten zu diagnostizieren beziehungsweise zu behandeln. Sie nutzten das soziale Chaos und führten eine betrügerische ärztliche Behandlung ohne offizielle Genehmigung aus, nur um Gewinne zu machen.
Das Hauptrezept der Fangshi waren die unsterblichen Elixiere und Tabletten aus der chinesischen Alchemie sowie die Anwendung von Atemübungen. Diese Alchemie war ursprünglich ein Phänomen, das beim Vergoldungsprozess von den Hüttenarbeitern in der »Frühlings-Herbst-Periode« und der Zeit der »Streitenden Reiche« zu beobachten war. Aufgrund geringer wissenschaftlicher Kenntnisse interpretierten die Hüttenarbeiter den Umwandlungsprozess des natürlichen Minerals Zinnober (HgS) während der Erhitzung in eine gelbe Legierung als Gold. Dadurch glaubte man, dass man Aventurine in Gold verwandeln könne. Dieser Glaube erweckte bei den Fangshi eine unheimliche Phantasie. Sie glaubten mit ihrer Phantasie und Illusion, die alchemistische Technik könne auch im menschlichen Körper angewandt werden und mit dem rostfreien Gold könne man den menschlichen Körper fest und unsterblich machen. Sie produzierten deshalb zum Beispiel rote oder goldene Tabletten durch Einschmelzen mineralischer Materialien, die zum Einnehmen bestimmt waren. Die Fangshi kannten nicht den Unterschied zwischen dem organischen menschlichen Leben und dem anorganischen Universum und betrachteten die beiden als ein gleiches System. Sie glaubten, dass man Materialien aus beiden Systemen direkt verwandeln könne: Das menschliche Leben könne durch das Einnehmen von Mineralien wie die Minerale selbst entstehen und durch das Einnehmen von goldenen Tabletten wie Gold unsterblich sein. Sie besaßen kaum medizinische Kenntnisse und wussten auch nicht, dass das materielle System und das Lebenssystem völlig verschieden sind. Sie folgten ihrer Phantasie und Vorstellung und missachteten dabei alle Naturgesetze und die inneren Lebensaktivitäten der Menschen. Das Entscheidende dabei war: Die Fangshi hatten keine Ahnung von den inneren Naturgesetzen des menschenlichen Lebens. Der Einklang zwischen Mensch und Natur und die Harmonie zwischen Psyche und Physis können nicht durch irgendein beliebiges Mineral hergestellt werden. Außerdem behaupteten die Fangshi, wenn man in der Früh die Sonnenstrahlen, den Morgen oder den Wolkendunst tief einatme und in der Nacht die Mondstrahlung oder den Tau schlucke, werde das Qi so aufgeladen, dass man fliegen könne. Wenn das der Fall wäre, wozu bräuchten wir Lebenswissenschaften, Medizin und Psychologie? Die Fangshi hatten sich selbst und ihre Anhänger schwer betrogen.

Ein Rückschlag für die Fangshi

Die Hexenmeister und Fangshi sind die Hauptvertreter des Hexenkultes und auch die frühen Vorfahren des Qigong. Aber Lügen haben kurze Beine. Nach der Frühlings- und Herbst-Periode und der Zeit der Streitenden Reiche wurden die Hexenmeister und Fangshi wegen vieler Lügen und Betrügereien vom Volk verlassen und vom ersten Kaiser der Qin-Dynastie schwer bestraft, weil der Kaiser Qin auch von ihnen betrogen wurde. Das war ein herber Rückschlag für die Fangshi.

Langlebigkeit oder Unsterblichkeit war immer schon ein Wunsch der Menschen, das kann man gut nachvollziehen. Aber jedes Leben hat einen Anfang und auch ein Ende. Das ist das Gesetz der Natur. Die Fangshi behaupteten, wenn man eine große zauberhafte Kraft habe oder die unsterblichen Elixiere und Tabletten einnehme, könne man sein Leben unbegrenzt verlängern. Das ist eine absolute Dummheit und Lüge! Aber leider glauben viele Leute daran. Die Fangshi haben einfach die Wünsche und Gutgläubigkeit des Volkes ausgenutzt und davon profitiert. Sie waren weder seriös noch waren sie Mediziner. Sich auf solche Leute zu verlassen, ist so gut wie Selbstmord.

Nach dem Schlag durch Kaiser Qin haben sich die Fangshi zurückgezogen und sind in der Menge untergetaucht. Aber als die Zentralisation der östlichen Han-Dynastie (25–220 n. Chr.) wieder schwächer geworden war, tauchten die Fangshi wieder auf und einige geheime Gruppen organisierten sich neu. Diesmal benutzten Fangshi sogar den Namen von Lao Zi und sein Werk »Dao De Jing«, um die Masse des Volkes anzuziehen. Somit wurde Lao Zi vergöttert und »Dao De Jing« falsch dargestellt und interpretiert. Diese geheimen Gruppen entwickelten sich später zum Taoismus, die Fangshi wechselten ihre Identität und nannten sich Taoisten. Seitdem besteht Unklarheit über den Unterschied zwischen der Dao Schule von Lao Zi und dem Taoismus, und beide werden auch sehr häufig miteinander verwechselt.

Taoismus in der östlichen Han-Dynastie

Trotz neuer Identität ist der Taoist in seinem Innersten immer noch ein Hexenmeister und Fangshi. Er las zwar »Dao De Jing«, aber sein Denken und Bewusstsein orientierten sich immer noch an den alten Vorstellungen. Die Tätigkeit des Taoisten ist immer noch die gleiche wie die des Hexenmeisters und des Fangshi, nämlich Zauberzeichen und Zaubersprüche singen, ein Allheilmittel oder unsterbliche Elixiere und Tabletten produzieren und die Atmung aktiv beeinflussen. Ihr Allheilmittel und ihre unsterblichen Elixiere und Tabletten bestanden aus Mineralien wie z. B.

Quecksilber (Hg) und Zinnober, die in einem Schmelzofen zu Mitteln mit goldenen und silbernen Farben verhüttet wurden. Sie waren damit auch die Alchemisten in China. Der Taoist glaubte, mit goldenen und silbernen Tabletten oder Pillen könne man alle Krankheiten heilen und unsterblich werden. Während der Wei- und Jin-Dynastie (220–420 n. Chr.), nach der östlichen Han-Dynastie, herrschten diese Alchemisten. Die Leute des Kaiserlichen Hofes, Beamte und eine große Anzahl der Bürger, nahmen diese »goldene Pille«, aber die meisten davon wurden vergiftet, zu Invaliden oder sind sogar daran gestorben. Dies war ein dunkles Kapitel in der Geschichte der chinesischen Medizin, das fast 1000 Jahre von der Zeit der Streitenden Reiche (475–221 v. Chr.) bis zu den Wei- und Jin-Dynastien (220–420 n. Chr.) andauerte. Die Hexenmeister, Fangshi und Taoisten verursachten unzählige Unfälle. Diese bittere Lehre sollten wir nicht vergessen und es ist sehr bedauerlich, dass die modernen Menschen über diese Geschichte nur wenig informiert sind.

Die innere Alchemie des Taoismus

Einige Hundert Jahre später, nach den Wei- und Jin-Dynastien, verursachten Taoisten in der Tang-Dynastie wieder weit verbreitetes Unheil, durch die der Kaiser, viele Beamte, aber auch zahlreiche Bürger körperliche Schäden und geistige Verwirrung davontrugen.[33] Dadurch wachten die Leute endlich auf und merkten, dass die Alchemie oder die »goldene Pille« reine Scharlatanerie war. Nach etlichen Unglücksfällen hatte die Überzeugungskraft des Taoismus an Boden verloren und stürzte in eine Glaubenskrise. Um diese zu überwinden, begann der Taoist sich mit »innerer Alchemie« zu beschäftigen, nämlich mit der Atmungstechnik.
Die innere Alchemie des Taoismus hat zwar nichts mehr mit Mineralien zu tun, aber die Denkweise und das Prinzip des Taoismus wurden nicht wesentlich besser. Bei der inneren Alchemie wird der Körper als Ofen angesehen. Ernährung, Blut und Flüssigkeit werden als Material für Qi und Lebensessenz verschmolzen. Atmung und Vorstellungskraft werden als Feuer verwendet. Von diesen drei Seiten versucht der Alchemist, eine »innere Pille« als Allheilmittel sowie unsterbliche Elixiere und Tabletten zu produzieren. Die innere Alchemie des Taoismus besteht aus drei Schritten: »Lebenssubstanz extrahieren durch Körperposition«, »Lebensenergie extrahieren durch Atmungstechnik« und »Geisteskraft extrahieren durch Konzentration und Vorstellung«. Bei der inneren Alchemie sind die körperlichen Übungen nicht das Wesentlichste, sondern die Atmungstechnik. Das allgemeine Prinzip

33 Siehe »Lesenotizen aus 22 Dynastien. Mehrere Kaiser nehmen goldene Pillen in Tang-Dynastie«, herausgegeben von Zhaoyi aus der Qin-Dynastie.

der Atmungstechnik liegt im möglichst langsamen und tiefen Ein- und Ausatmen. Qigong ist eine moderne Auflage der inneren Alchemie des Taoismus. Von dem modernen Namen abgesehen, hat Qigong die innere Alchemie des Taoismus inhaltlich nicht überholt.

Im Vergleich zu den Fangshi ist die innere Alchemie des Taoismus nicht ganz so unsinnig. Mancher taoistische Alchemist in der Song- und Ming-Dynastie war in seiner kulturellen Leistungsfähigkeit besser als früher. Sie haben viel gelesen und viele gute Ideen vom Zen-Buddhismus aufgegriffen. Aber trotzdem hatten taoistische Alchemisten nicht wirklich viele Neuheiten gebracht. Denn der Denkansatz und die praktische Methode der inneren Alchemie des Taoismus basierten nicht auf den realen ganzheitlichen Lebensaktivitäten. Die Anwendungen richteten sich nicht auf die grundlegende Ursache der Krankheit und Gesundheit. Das heißt, die ursprüngliche Rolle und Wirkung der auf der inneren Alchemie des Taoismus beruhenden Atmungsmethoden sind übertrieben. Das kritisierte schon der berühmte Gelehrte Wangchong in der östlichen Han-Dynastie (25–220 n. Chr.): »Die Taoisten prahlen, dass der wahre Mensch nur tief atmet und sich von Luft ernährt. Daher glaubte man daran, dass man mit tiefer Atmung lang leben und ohne Getreide trotzdem mit Lebensenergie versorgt werden kann.«[34] Einseitigkeit und Übertreibung sind zwei fatale Schwächen der Fangshi, Taoisten und Alchemisten. Daher hat die innere Alchemie des Taoismus keinen großen Beitrag zur Traditionellen Chinesischen Lebenserhaltung geleistet.

Drei Irrtümer der inneren Alchemie des Taoismus

Erstens ist schon der Grundgedanke falsch. Der wesentliche Gedanke ist immer die Unsterblichkeit und die Vergöttlichung. Das zeigt, dass die innere Alchemie des Taoismus immer noch eine Fortsetzung alter Hexenrituale ist. Das ist ein Richtungsirrtum. Nach heutigen Maßstäben erscheint es absurd, unsterblich sein zu wollen. Darauf brauchen wir nicht weiter einzugehen, das verstehen alle modernen Menschen. Unsterblichkeit und Langlebigkeit sind zwei unterschiedliche Begriffe. Die Langlebigkeit bezieht sich darauf, dass Menschen gesund bis an das natürliche Lebensende leben können, was in der Traditionellen Chinesischen Medizin »natürliche Lebenserwartung« heißt. Moderne Untersuchungen haben gezeigt, dass die natürliche Lebenserwartung des Menschen 120 bis 150 Jahre betragen kann. Aber die Langlebigkeit bedeutet nicht Unsterblichkeit, denn die natürliche Lebenserwartung des Menschen kann sich unmöglich unendlich erstrecken. Vergöttlichung und

---

34 Zitiert nach »Abhandlung über Beurteilung«, herausgegeben von Wangchong.

Unsterblichkeit entsprechen nicht der Tatsache der Lebenswissenschaften. Die Unsterblichkeit ist nie realisierbar. Man kann diese Irrealität als einen subjektiven Wunsch betrachten, aber wenn man ihn als den Grundgedanken der inneren Alchemie des Taoismus und dessen praktisches Ziel betrachtet, sind die Ergebnisse unweigerlich absurd.

Die objektiven Gesetzmäßigkeiten richten sich nicht nach dem menschlichen Willen. Das Weltall hat seine eigenen objektiven Gesetzmäßigkeiten, ebenso wie das menschliche Leben. Nur wenn man sich den Gesetzmäßigkeiten entsprechend verhält, kann man Erfolge erzielen. Dies ist eine wissenschaftliche Wahrheit, die bereits durch unzählbare Tatsachen geprüft und bestätigt wurde und wird. Niemand kann das Gesetz ändern. Was wir machen können ist, dass wir diesen Veränderungsprozess des Lebens normal vervollständigen. Das sollen wir auch machen. Wenn das Leben eines Menschen diesen Veränderungsprozess (Geburt, Aufwachsen, Blüte des Lebens, Altern, Sterben) problemlos durchleben kann, können wir sagen, das ist ein vollkommenes Leben. Alle Probleme, mit denen wir Menschen konfrontiert sind, sind bereits in diesem Veränderungsprozess enthalten. Wir sollen nicht danach streben, unrealistische Wünsche, die den Lebenswissenschaften des Menschen widersprechen, wie z. B. Vergöttlichung oder Unsterblichkeit, zu verwirklichen. Viele moderne Menschen glauben zwar nicht mehr an derlei Lehren, aber solche absurden Gedanken haben im Bewusstsein vieler Menschen unauslöschliche Spuren hinterlassen, die heimlich unsere Erkenntnisse über die Gesundheit und das Leben stören.

Zweitens legt die innere Alchemie des Taoismus zu großen Wert auf die Bedeutung der Willkürlichkeit, d. h. dass man menschliche Lebensprozesse nach dem eigenen, subjektiven Willen steuern kann und der Mensch nicht nach Wissenschaftsgesetzen agiert. Oder anders gesagt, man glaubt alle inneren Funktionen des Lebens so beeinflussen zu können, wie das neokortikale System die Skelettmuskeln steuert. Fast alle gesellschaftlichen und äußeren Aktivitäten und Tätigkeiten der Menschen funktionieren nach diesem Steuerungsprinzip. Aber unsere inneren Lebensaktivitäten vollziehen sich auf eine andere Weise, und zwar so, wie das subkortikale System die glatten Muskeln steuert: nämlich vom Menschen praktisch unbeeinflussbar. Alle Funktionen der inneren Organe und die Stabilität der Innenwelt funktionieren nach diesem Prinzip. Das sind die inneren Lebensaktivitäten des Menschen, die die Weisen im alten China immer wieder betonten. Diese werden nicht nur in der Innenwelt unseres Lebens durchgeführt, sondern stehen auch im engen Zusammenhang mit der Natur. Das hat sich vor allem aus der langen Anpassung und der Interaktion der Menschen mit der Natur entwickelt. Beispielsweise kann der Wechsel der vier Jahreszeiten (warm im Frühling, heiß im Sommer, kühl im Herbst und kalt im Winter) unterschiedliche funktionale Aktivitäten der inneren Or-

gane bewirken. Die Ablösung von Tag auf Nacht kann unterschiedliche Reaktionen des organischen Systems und der inneren Sekretion sowie des biologischen Rhythmus hervorrufen. Diese inneren Lebensaktivitäten richten sich gar nicht nach dem menschlichen Willen. Wenn wir versuchen, sie durch subjektive Kräfte unter Kontrolle zu bringen, können wir sie nur stören und zerstören, was zu schlimmen Folgen führt. Darüber haben die chinesischen altertümlichen menschlichen Lebenswissenschaften und die Traditionelle Chinesische Medizin viel diskutiert. Unser Leben ist weder nur eine gesellschaftliche Form, die aus verschiedenen menschlichen Beziehungen besteht, noch eine Maschine, geschweige denn ein Chemielabor oder eine Art von Hütte. Unsere Lebensaktivitäten sind dynamisch. Wenn wir willkürlich in diese Aktivitäten eingreifen oder sie kontrollieren, kommt es unweigerlich zu Störungen. Leuten, die solche »Weisheiten« einführen, mangelt es an Grundkenntnissen über das menschliche Leben. Die willkürliche Manipulation der inneren Alchemie des Taoismus, wie z. B. »Lebenssubstanz extrahieren durch Körperposition«, »Lebensenergie extrahieren durch Atmungstechnik« und »Geisteskraft extrahieren durch Konzentration und Vorstellung«, sind völlig falsch, da man dabei die inneren Lebensaktivitäten als eine willkürlich machbare chemische Reaktion oder als physisches Experiment betrachtet. Zum Beispiel: Die innere Alchemie des Taoismus fängt normalerweise mit dem sogenannten »Einrichten des Körpers« an, das heißt, man soll eine bestimmte Körperhaltung, nämlich sitzen, stehen oder liegen, einnehmen, anschließend beginnt man damit, in die Versenkung zu tauchen oder sich zu entspannen. Das ist die Regulierung der Körperhaltung von Qigong. Dann beginnt das sogenannte »Lebensenergie extrahieren durch Atmungstechnik« und »Geisteskraft extrahieren durch Konzentration und Vorstellung«, nämlich die Regulierung der Atmung und die Regulierung der geistigen Aktivität von Qigong. Diese drei Regulierungen sind typische willkürliche und künstliche Manipulationen und unnatürliche Lebensweisen von Menschen. Wer hat in der Natur ein Tier gesehen, das nur sitzt, sich nicht bewegt, seine Atmung reguliert, in Versenkung taucht oder seine geistige Aktivität kontrolliert? Wer hat einen unter allen Langlebigen der ganzen Welt gesehen, der auf diese Weise seine Langlebigkeit verwirklicht? Viele Weisen im alten China lebten lange und sie kritisierten immer wieder diese unnatürlichen Lebensweisen. Die Grundmethoden des modernen Qigong orientieren sich an der inneren Alchemie des Taoismus, dessen Methoden und Techniken aber von der Natur entfernt sind.

Drittens, die innere Alchemie des Taoismus hat das Kernproblem der Gesundheit und die innere Ursache für die Krankheit nicht erkannt. Seit der Entstehung der Menschheit kämpfen Menschen unermüdlich gegen Krankheiten und ihr Leben wird permanent von gesundheitlichen Problemen und neuen Seuchen überschattet. In der Entwicklung der menschlichen Zivilisation sind zwar unterschiedliche

Schulen oder Richtungen der Medizin z. B. die Traditionelle Chinesische Medizin, die Traditionelle Indische Medizin und die westliche Medizin entstanden. Alle diese Richtungen haben auch große Leistungen erzielt. In der Traditionellen Chinesischen Medizin liegen diese vor allem in der Theorie der inneren Organe und der Behandlungsweisen durch Heilkräuter und Akupunktur, in der westlichen Medizin begründet sich der wissenschaftliche Erfolg in der Anatomie, Physiologie sowie Biochemie und auch in der klinischen Anwendung von chemischen Medikamenten, wie z. B. Antibiotika. Das alles hat in gewissem Grad die Bedrohung durch Krankheiten abgewehrt, aber die Krankheiten sind nach wie vor nicht verschwunden, sondern sie beeinträchtigen mit immer schnellerem Entwicklungstempo unsere Gesundheit. Besonders in der heutigen Welt, in der Krieg oder Naturkatastrophen nicht mehr Hauptursache für das Sterben sind, können die Menschen den Krankheiten immer noch nicht entgehen. Warum? Der Grund liegt darin, dass Menschen das Kernproblem von Gesundheit und Krankheit nicht klar erkannt haben. Selbst die moderne Medizin kann das Problem nicht vollständig beheben, geschweige denn die innere Alchemie des Taoismus.
Was ist das Kernproblem von Gesundheit und Krankheit? Das Kernproblem besteht darin, dass die ganzheitlichen Lebensaktivitäten wie die Harmonie zwischen Psyche und Physis gestört und zerstört werden. Die Zerstörer sind wir Menschen selbst. Der Grund, der diese Störungen verschärft, besteht in den hoch angeregten Aktivitäten des neuen neokortikalen Systems. Denn die zu hohe Erregbarkeit des neokortikalen Systems kann dazu führen, dass der zentrale Hemmungsmechanismus in Gang gesetzt wird, sodass die Erregungen vom subkortikalen System, dem Thalamus, dem vegetativen Nervensystem und allen Systemen der inneren Organe dadurch zurückgehalten werden, damit die Erregungen des neokortikalen Systems ungestört vorgehen und allein die Energieversorgung vollständig nutzen können. Gerade dieser zentrale Hemmungsmechanismus hat die ganzheitlichen Lebensaktivitäten zerstört und verursacht den unkoordinierten und instabilen Zustand der ganzen Lebensaktivitäten, vor allem die gestörte Harmonie zwischen Psyche und Physis. Der zentrale Hemmungsmechanismus funktioniert wie ein Lichtschalter. Wenn man den Schalter nach oben drückt, bekommt das obere System Strom bzw. Energie, es kann sich aktivieren und wieder funktionieren. Aber gleichzeitig bekommt das untere System keinen Strom bzw. Energie, kann sich somit nicht aktivieren und funktioniert daher nicht. Diese Dysfunktion verstärkt sich, je länger dieser unterversorgte Zustand andauert. In diesem Problem liegt genau die Gesundheitskrise des modernen Menschen, und was dieses betrifft, müssen wir den Weitblick der alten Gelehrten bewundern. Bereits vor mehr als 4000 Jahren, also zur Zeit des Kaisers Yao, haben die alten Weisen das Phänomen erkannt und darauf hingewiesen, dass das größte Problem, mit dem die ganze Menschheit

konfrontiert ist, das Folgende ist: »Die Tendenz des menschlichen Zentralnervensystems ist dahingehend: Wenn das Menschhirn (neokortikales System) immer überbeansprucht wird, wird das Daohirn (subkortikales System) immer schwächer.« Die Aktivitäten der zwei Zentralnervensysteme gehen auf eine Weise der Polarisierung vor, was sicherlich die ganzheitlichen Lebensaktivitäten zerstören wird. Das ist das Kernproblem der Gesundheit und die innere Ursache für Krankheit.

Die Flüssigkeitszirkulation ist wichtiger als Qi

»Qi« hat ursprünglich Wolkendunst bedeutet. Später wurde dieser Begriff im übertragenen Sinn, nämlich für alle Lebensaktivitäten, die mit der sauerstoffhaltigen Metabolie zu tun haben, verwendet. So ist das Qi in der Traditionellen Chinesischen Medizin zu verstehen. Aber Qi ist nur *ein* Begriff der Traditionellen Chinesischen Medizin. Wir dürfen keinesfalls die anderen Inhalte vergessen. Gemäß dieser Traditionellen Chinesischen Medizin erhalten vier Elemente, nämlich Qi, Blut, Körperflüssigkeit und Ernährungssäfte, die menschlichen Lebensaktivitäten aufrecht. Qi ist eines der vier Elemente, aber nicht das einzige. Die innere Alchemie des Taoismus wurde in den fünfziger Jahren des 20. Jahrhunderts als Qigong bezeichnet und hat einen modernen Namen bekommen. Aber das Qi von Qigong ist immer ein auf Atemmethoden beruhender Begriff. Es ist eindimensional, an diese Bedeutung von Qi zu glauben und dieses als Zaubermittel gegen das Problem von Gesundheit und Krankheit zu betrachten. In Wirklichkeit hängen unsere Immunität, die Funktionen der inneren Organe, das Skelettsystem sowie das Nervensystem im Gehirn mit der körperlichen Flüssigkeitszirkulation zusammen. Dabei spielt das Qi nur eine parallele Rolle. Zum Beispiel: Die Funktionen der unspezifischen Immunzellen, zum Krankheitsherd zu wandern und diesen zu bekämpfen, müssen mithilfe der Flüssigkeitszirkulation wie z. B. des Blut- und Lymphenkreislaufs ausgeführt werden. Die Qualität der Immunität eines Menschen hängt nicht nur vom Qi ab, sondern auch von der Aktivität der Flüssigkeitszirkulation. Außerdem kann die Körperflüssigkeitszirkulation im Gehirn und im Rückenmark auch gewährleisten, dass die Funktionen der Gehirn- und Rückenmarknerven richtig und normal ablaufen können. Im Gehirn sind vier Hirnkammern, die Gehirnflüssigkeit ausscheiden, speichern und zirkulieren lassen. Nehmen die Gehirnfunktionen ab, beispielsweise zunehmende Gedächtnisschwäche, Unkonzentriertheit oder Altersdemenz, sind diese direkt von der Rückbildung der Hirnkammern und der Sekretion der Gehirnflüssigkeit beeinflusst. Dafür gibt es unzählige Beispiele. Diejenigen, die Qi als Zaubermittel gegen das Problem von Gesundheit und Krankheit betrachten, ken-

nen die echte Situation der Lebensaktivitäten nicht, außerdem sind ihre Kenntnisse über die Traditionelle Chinesische Medizin einseitig.

Die Nebenwirkung des Qigong

Außerdem haben die Atemmethoden, egal ob ursprünglich Shiqi und Xingqi oder innere Alchemie des Taoismus und Qigong, Nebenwirkungen. Es wurde früher als Überreiztheit und Besessenheit bezeichnet und wird jetzt als Abweichung vom Qigong bezeichnet. Der Kaiser Caopi (187–226 n. Chr.) in der Wei-Dynastie (220–265 n. Chr.) dokumentiert in seinem Werk »Kommentar zum Standardwerk« diese Nebenwirkungen zum ersten Mal: »Herr Hongnong Dongfen, der beim Militär für Opferzeremonien zuständig ist, lernte bei Ganshi (ein bekannter Fangshi) Eule-Sehen und Wolf-Schauen sowie Atemübungen. Während der Übung fiel er in Ohnmacht und erst nach langer Zeit ist er erwacht.« Alchemist Wu Shouzang in der Ming-Dynastie (1368–1644 n. Chr.) erzählt in seinem Werk »Richtige Theorie über Unsterbliche im Himmel«: »Wenn die Nebenwirkungen auftreten, dann hat man Photismus, oder Illusionen, oder Phantasiefreude, oder Phantasieangst, oder Phantasiegebilde, oder schlechte Gedanken, oder interpretiert Normales als Ungeheuer und Monster.«

Alchemist Liu Huayin in der Qing-Dynastie (1644–1911 n. Chr.) schreibt in seinem Werk »Abkürzung zu großem Erfolg der inneren Alchemie. Gefährlicher und böser Geist« über viele unterschiedliche geistige Verwirrungen.

Der berümte Arzt Zhanglu in der Qing-Dynastie analysiert in seinem Werk »Medizin-Kenner von Familie Zhang« die Ursachen und Symptome der Nebenwirkung genau:

»Alle Alchemisten und Atemübungs-Praktiker streben nicht nach dem Ziel des natürlichen Lebens, sondern haben ihre Anstrengung darauf gerichtet, die Atmung einseitig und willkürlich zu verbessern. Dadurch wird das Qi der ganzheitlichen Lebensaktivitäten im Inneren gestört und das physiologische Feuer[35] überhitzt.«[36]

»Die Alchemisten ließen ihre willkürliche Vorstellung im zentralen Nervensystem eine dominierende Stellung einnehmen, um innere unwillkürliche Lebensaktivitäten zu beeinflussen. Dadurch wird die Shen-ganzheitliche Aktivität von allen Ebenen der zentralen Nervensysteme geschwächt und dann das Schleim-Hitze-Syndrom verursacht.«

---

35 Physiologisches Feuer ist die treibende Kraft des Lebens in TCM.

36 Zitiert nach »Medizin-Kenner aus Familie Zhang. Psyche. Überreiztheit und Besessenheit« , herausgegeben von Zhanglu aus der Qing-Dynastie.

»Die Symptome sind depressiv, energielos, emotional, geistesgestört (so als ob man von einem Verstorbenen besessen wäre), und Hitze im Kopf, Verstopfung im Zwerchfellbereich, Herzrhythmusstörungen und schwere Palpitation, schwerer Atem und Schweißausbruch.«[37]

Arzt Zhanglu hat die Ursache der Nebenwirkung der inneren Alchemie des Taoismus herausgefunden: nämlich deren Gedanken, die dem natürlichen und harmonischen Leben entgegen stehen, die Atemtechnik, die überbetont wird und die Versuche, innere unwillkürliche Funktionen willkürlich zu manipulieren. Diese drei Fehler führen dazu, dass Verwirrung und organische Störungen entstehen. Seit den 50er Jahren des 20. Jahrhunderts sind diese Nebenwirkungen oder Abweichungen des Qigong keine Seltenheit, da Qigong ja von der inneren Alchemie des Taoismus abgeleitet wurde. Der Experte zeigt auf,[38] dass es bei der Nebenwirkung des Qigong zwei Aspekte gibt:

Körperliche Symptome sind Schwindel, Kopfschmerz, Fülle des Kopfes, Herzpalpitation, Herzbeklemmung, Kurzatmigkeit, Bauchschmerzen und Blähung, Rückfluss des Gases zum Brustkasten, Lumbago, Gefühllosigkeit in den Extremitäten, das innere Qi bewegt sich durcheinander oder ist blockiert, Hände oder Füße zittern, frieren oder fiebern, Verdauungsstörung, unwillkürlicher Samenfluss, Schweißbad usw.

Geistige Symptome sind Schlafstörung, Nervosität, große Unruhe, Angst, starr mit matten Augen ins Leere schauen, langsam reagieren, vergesslich und innerlich unruhig sein, Aufregung und Emotionalität, Depression, sehr misstrauisch oder negativ und pessimistisch sein, und im schlimmsten Falle können auch Halluzinationen vorkommen.

Qigong und Traditionelle Chinesische Medizin

Außerdem gibt es weitere wichtige Fakten: Seit abertausenden Jahren bleiben die Unsterblichkeit und die innere Alchemie des Taoismus immer außerhalb der Traditionellen Chinesischen Medizin und wurden nie in das Kernsystem der Traditionellen Chinesischen Medizin aufgenommen, ebenso behauptet man, dass Qigong ein Bestandteil davon ist. Das sind nur Beschönigungen und Ammenmärchen, die die Entwicklungsgeschichte der Traditionellen Chinesischen Medizin ignorieren. Die

---

37 Durch langandauernde Qi-Blockierung, welche sich in Feuer verwandelt und eine Umwandlung der Körperflüssigkeit in Schleim bewirkt, hervorgerufene Symptome, die im Allgemeinen mit einer mentalen Störung und Manie einhergeht.

38 Genau beschrieben wird »angewandtes chinesisches Qigong. Kapitel 7: Korrektur und Vorbeugung der Nebenwirkung von Qigong«. Herausgeben von Majiren, 1992, Volksverlag in Shanghai.

Traditionelle Chinesische Medizin ist ein offenes System. In seiner Entwicklungsgeschichte von abertausenden Jahren hat sie Essenzen aus vielen unterschiedlichen Schulen aufgenommen, aber niemals aus der Hexerei und der inneren Alchemie des Taoismus. In den klassischen Werken der Traditionellen Chinesischen Medizin kann man genau sehen, dass die Atmungsmethode nur als eine unterstützende Therapie für manche Beschwerden des peripheren Systems verordnet und nie als eine hauptsächliche Behandlungsform, wie z. B. Akupunktur und Kräuter, verwendet wurde. Eine weitere klinische Tatsache: Einige Methoden von Qigong und der inneren Alchemie des Taoismus sind zwar geeignet im Fall von Qi-Mangel[39] zu helfen, Qi-Mangel ist jedoch nur ein Krankheitszustand der Schwäche-Krankheit, diese schließen auch Blut-Mangel[40], Yang-Mangel[41], Yin-Mangel[42] ein, unter den acht Krankheitsbeschreibungen von Symptomen bzw. Syndromen für Krankheitsanalysierung und Krankheitsdifferenzierung in der Traditionellen Chinesischen Medizin. In der Traditionellen Chinesischen Medizin unterscheidet man acht Krankheitsbeschreibungen: Yin und Yang, Äußeres und Inneres, Mangel und Übermaß (Hypo- und Hyperfunktion), Kälte und Hitze. Sie sind die Basis einer Diagnose. Alle Krankheiten, deren Symptome ganz verschieden und kompliziert sind, können nach diesen acht Krankheitsbeschreibungen analysiert und differenziert werden, um den Diagnosen und Behandlungen eine Grundlage zu bieten. Den Krankheitszustand der Schwäche kann man nach acht Krankheitsnennern in verschiedene pathologische Zustände klassifizieren: Yin-, Yang-, Qi-, Blut-, Qi- und Blut-, Qi- und Yin-Mangel, äußerliches und innerliches Mangelsyndrom sowie unterschiedliche Hypofunktionen der inneren Organe. Unter den Hypofunktionen der inneren Organe gibt es auch viele komplizierte Krankheitszustände, z. B. Hypofunktion vermischt mit Hyperfunktion. Bei Qi-Mangel wirkt die innere Alchemie des Taoismus oder Qigong gewissermaßen. Aber wenn man andere Behandlungsweisen wie z. B. Heilkräuter, Akupunktur und Meridian Dao Yin anwendet, wirken solche Behandlungsweisen nicht nur gut gegen den Qi-Mangel, sondern

---

39 Unter Qi-Mangel versteht man eine allgemeine Schwäche, hauptsächlich aufgrund von Erschöpfung, ernsthafter oder fortgeschrittener Erkrankung, die sich in Kurzatmigkeit, schwacher Stimme, Mattigkeit, Lustlosigkeit und Schwitzen bei leichter Bewegung manifestiert.

40 Unter Blut-Mangel versteht man ein durchblutunggestörtes Syndrom, das blasse Gesichtsfarbe und Lippen, Schwindel, Palpitation, Schlaflosigkeit, Taubheit der Gliedmaßen sowie schwachen Puls zur Folge hat.

41 Unter Yang-Mangel versteht man ein Syndrom mit Symptomen wie Müdigkeit, Schwäche, Kältescheu, kalte Extremitäten, spontaner Schweißausbruch, Blässe, dünner Stuhlabgang, wässriger Urin, blasse und zarte Zunge und tiefer Puls.

42 Unter Yin-Mangel versteht man ein Syndrom gekennzeichnet durch mäßiges oder am Nachmittag auftretendes Fieber, gerötete Wangen, warme Handflächen und Fußsohlen, Nachtschweiß, trockenen Mund, gerötete Lippen, kurzen und dunklen Urin, rote Zunge mit wenig Belag und rasenden Puls.

sie haben auch keine Nebenwirkungen und kein Risiko wie Qigong. Das wurde klinisch bewiesen.
Qigong ist ursprünglich eine auf Atem beruhende Methode und hat eine anfängliche Wirkung. Zum Beispiel kann man mit Qigong die Funktionen der Lunge und des Verdauungstraktes verbessern und bei Kreislaufschwäche das Herz aktiv halten. Aber für das Problem der Disharmonie zwischen Psyche und Physis bei modernen Menschen sind die Nachteile von Qigong viel größer als dessen Vorteile. Der Grund liegt darin, dass Atmen nur eine von zahlreichen Lebensaktivitäten ist. Gleiches gilt für die durch Atemtechnik ausgelöste Aktivität des Nervus Vagus und der Nuclei parabrachiales. Diese einzelne Aktivität ist zwar in geringem Maße nützlich, aber darf nicht übermäßig verstärkt und gefördert werden, sonst kann sie viele Funktionsstörungen verursachen und die Disharmonie zwischen Psyche und Physis bei modernen Menschen noch verschärfen. In diesem Fall ist Qigong kontraproduktiv. Deswegen darf man nicht glauben, dass man mit dieser lokalen Aktivität die umfangreichen Probleme zwischen Psyche und Physis lösen kann.
Im Vergleich zum Qigong bietet Meridian Dao Yin eine Fülle spezieller körperlicher Übungen, die auf der Grundlage der traditionellen Dao Yin-Technik (导引术) basierten und weiter entwickelt wurden. Die körperlichen Übungen sind – je nach Wirkungsbereich – in zwei Arten unterteilt, nämlich in die allgemeinen und in die speziellen Übungen. Jene Übungen, die den Bewegungsapparat stärken, gehören zur allgemeinen Art. Die speziellen körperlichen Übungen sind solche, die nicht nur den Bewegungsapparat fördern, sondern auch das Verbindungssystem – wie z. B. die Meridiane – zwischen Körper, Organen und Zentren aktivieren können. Das heißt, diese speziellen Übungen regen die Meridiane zwischen Körper, Organen und Zentren an und aktivieren die Verschaltung[43] in den Zentren (Gehirn oder Rückenmark). Dadurch werden Körper, Organe und das zentrale System ganzheitlich in Schwung gebracht und die Harmonie, das Gleichgewicht und die Stabilität des Lebens gefördert. Das ist die beste Art von Übungen. Bei Meridian Dao Yin stehen nicht die Atemübungen im Zentrum des Interesses, sondern die speziellen körperlichen Bewegungen, die direkt auf die Koordination zwischen Skelett- und glatten Muskeln (für die Organe) wirken und zusätzlich die Wechselwirkung zwischen Peripherie und dem zentralen Nervensystem verbessern kann. Das ist der große Unterschied zwischen Qigong und Meridian Dao Yin. Deswegen spielen die speziellen körperlichen Übungen bei Meridian Dao Yin eine Hauptrolle. Die Atmungstechnik im Meridian Dao Yin wird als Schrittmesser für das Tempo des Übungsverlaufs verwendet und deren Vorteil zur Weiterleitung für die Meridianempfindungen genutzt.

---

43 »Verschaltung« stammt aus der Elektrotechnik und wurde zur Erklärung der Verbindung zwischen Nervenzellen und Hirngebieten übernommen.

Man soll nicht den zweiten Schritt vor dem ersten tun. Die körperlichen Übungen, besonders jene, welche die Aktivität der Meridiane anregen können, entsprechen dem Naturgesetz der menschlichen Aktivitäten, nämlich dass das Leben vor allem von Bewegungen abhängt. Darüber hinaus üben sie durch das Meridiansystem direkte Einflüsse auf das subkortikale zentrale System und die inneren Organe aus. Die grundlegende Aktivität der inneren Organe kann mithilfe der Korrelation zwischen Körper und Organen durch die Anregung der Meridiane erhöht werden. Dies ist vollständig durch die klinische Anwendung der Akupunktur über abertausende Jahre bewiesen. Das ist das Wertvollste an Meridian Dao Yin.

Zum Unterschied von Qigong ist der Wirkungsmechanismus des Meridian Dao Yin mit den realen Anforderungen der natürlichen und ganzheitlichen Lebensaktivität im Einklang. Die grundlegenden Nerven-Steuerkreise – Reflexbogen – bestehen aus Sinnesrezeptoren, sensorischen Nerven, Zwischenneuronen im Rückenmark, motorischen Nerven und Muskeln, und deshalb hat Meridian Dao Yin folgende Bestandteile: Akupunkturpunkte, Meridiantransmission (Meridianempfindung), Meridiansystem, Meridianeffekt und spezielle Übungen des Meridian Dao Yin. Die Grundlage der Gesundheit ist Ganzheit und Harmonie zwischen Psyche und Physis. Darauf zielt Meridian Dao Yin ab.

Wenn wir die Ganzheit und Harmonie der inneren Lebensaktivitäten nicht erhalten können, sind Anstrengungen jeder Art und Weise zur Gesundheitserhaltung vergeblich, egal ob man Sport treibt, die Ernährung verbessert, Qigong übt oder hochenergetische Medikamente einnimmt. Diese Bemühungen sind ebenso wenig zielführend wie das Bauen einer Pagose auf Sand. Der funktionale Mechanismus des Meridian Dao Yin liegt darin, dass die Regulationen zwischen Zentrale und Peripherie und die Interaktion zwischen Körper und Organen sowie die Förderung der Mikrozirkulation und die Flüssigkeitszirkulation im Gewebe und in den Organen des Meridiansystems angeregt werden sollen, damit Ganzheit und Harmonie unserer inneren Lebensaktivitäten reaktiviert werden. Der Wirkungsbereich des Meridian Dao Yin umfasst zwar nicht das Qi oder die Lebensenergie, sondern die ganzheitlichen Aktivitäten des Zentralsystems, der Glieder und der inneren Organe. Nur wenn diese ganzheitlichen Aktivitäten gewährleistet werden, kann der Lauf von Energie, Blut, Körperflüssigkeit und Körpersäften verbessert werden.

Ganzheit

Die Ganzheit bezieht sich auf alle Systeme und Funktionen in unserem Leben, die Harmonie bezieht sich auf die dynamisch koordinierten, gleichgewichtigen und stabilen Beziehungen zwischen allen Systemen und Funktionen. Wenn unser Leben seine Ganzheit und Harmonie verliert, kann es seinen normalen Zustand nicht mehr aufrechterhalten, egal wie konsequent man Sport betreibt, wie viele hochenergetische Medikamente man ein- oder Nährstoffe aufnimmt. Dies gehört zu den Grundkenntnissen der Gesundheit. Wenn wir nicht zumindest diesen Grundkenntnissen folgen, ist unser Wunsch nach der Gesunderhaltung reine Phantasterei. Hier müssen wir beachten, dass das Qi, oder die Lebensenergie nur ein Teil der Lebensaktivitäten ist und keine führende Rolle im menschlichen Leben spielt. Viele glauben, dass das Qi, die Lebensenergie, der höchste Begriff ist, unser Leben und der Zustand unserer Gesundheit völlig davon abhängen. Das ist eine einseitige Ansicht, die der eigentlichen Lage unserer inneren Lebensaktivitäten nicht entspricht. In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist das Qi nur eines der vier Lebenselemente, die da wären Qi, Blut, Körperflüssigkeit und Ernährungssäfte, und nimmt keine besondere Position ein. In der Traditionellen Chinesischen Medizin gibt es eine ganz klare Vorstellung davon, dass Gewebe und innere Organe von den vier Lebenselementen genährt werden und die Funktionen der inneren Organe sich auch um Erzeugung, Konversion und Transport konzentrieren. Zwar bildet das Qi einen unentbehrlichen Teil der Lebensaktivitäten, aber es ist nicht alles und auch nicht der wichtigste Bestandteil. Ebenso wie allen bekannt ist, dass wir zwar Sonnen-, Elektro- und Wärmeenergie brauchen, aber mit diesen Energien bei Weitem nicht das Leben aufrechterhalten können. Wir brauchen noch Erde, Feld, Flüsse, Wälder, Luft und Lebensraum. Selbst die Lebewesen in der Natur brauchen nicht nur Sonne und Luft, sie sind auf unterschiedliche natürliche Lebensräume angewiesen. Die Menschen sind keine Ausnahme. Selbst beim Essen und Trinken brauchen wir nicht nur Nahrungsmittel, die uns Energie bieten und somit für den Aufbau und die Aufrechterhaltung von Organismen notwendig sind, sondern auch Ballaststoffe, die zwar keine Energie bieten, aber die Peristaltik von Magen und Darm beschleunigen und Giftstoffe absorbieren und entfernen. Ohne diese Ballaststoffe wird der Verdauungsvorgang stark beeinträchtigt. Wenn wir noch mehr darüber nachdenken, können wir entdecken, dass die Funktionen von Blut, Körperflüssigkeit und Ernährungssäften viel wichtiger sind als die des Qi. Beispielsweise sind ohne den Kreislauf und den Sauerstofftransport im Blut alle physiologischen und biochemischen Funktionen des Organismus schwer beeinträchtigt und viele Energiemetabolien können somit nicht mehr fortgesetzt werden. Andererseits können alle Zel-

len, besonders die Nerven- und Hirnzellen, ohne die Körperflüssigkeit und deren Kreislauf nicht mehr richtig funktionieren. Deshalb kann man mit Wasser lange leben, obwohl man keine feste Nahrung zu sich nimmt. Aber ohne Wasser kann man das Leben trotz hochenergetischer Nahrungsmittel nur ganz kurz aufrechterhalten. Der Grund ist ganz einfach: 70 Prozent des menschlichen Körpergewichts bestehen aus Wasser. Blut, Gewebs- und Intrazellularflüssigkeit. Die Körperflüssigkeiten sind einerseits Grundelemente unseres Lebens, andererseits werden alle Vorgänge der Energiemetabolie des Körpers mit Wasser durchgeführt. Zum Beispiel der Transport aller Ausscheidungsprodukte, die Bewegung aller Ionen, die Wanderung aller Immunitätsfaktoren, werden nur in den Körperflüssigkeiten und der Intrazellularflüssigkeit durchgeführt. Die Blutbeschaffenheit und der Transport der Lipide sind von Blutflüssigkeit und Lymphe abhängig. Abnützungen und Degenerationen sind auch durch Störungen der Flüssigkeitszirkulation verursacht. Ohne Flüssigkeiten kann der Körper Energie weder produzieren noch abgeben. Alle Aktivitäten des Metabolismus sind von Flüssigkeiten abhängig, aber nicht grundsätzlich von Qi. Vor mehr als 2500 Jahren hat Laozi in seinem Werk »Dao De Jing« schon geschrieben: »Das höchste Gut für das Leben ist das Wasser.« Das ist eine unumstößliche Wahrheit für die menschliche Lebenswissenschaft. Alles, was mit der Gesundheit zu tun hat, muss für die Ganzheit und Harmonie günstig und auch für die Flüssigkeitszirkulation dienlich sein, ansonsten haben alle Methoden wenig, überhaupt keine oder sogar negative Wirkung. Das ist der Grundsatz für die Gesundheit. Man kann die Methoden nur nach dem Kritierum beurteilen, ob sie richtig oder nützlich für die Harmonie zwischen Psyche und Physis unseres Lebens sind.

Zusammenfassung

Um Meridian Dao Yin besser zu begreifen und zu meistern, müssen wir nicht nur das Wesen des Meridiansystems verstehen und die Übungen des Meridian Dao Yin am eigenen Leib erfahren, sondern auch den chinesischen kulturellen Hintergrund kennenlernen und die Unterschiede zwischen Meridian Dao Yin und Qigong erkennen können. Das vorangegangene Kapitel gibt einen kurzen Überblick über die ursprüngliche Bedeutung des Qi, die Entwicklungsgeschichte des Qigong sowie eine entsprechende Bewertung Letzterns durch die chinesischen Weisen und dessen Anwendung in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Damit kann man den Unterschied zwischen Meridian Dao Yin und Qigong verstehen.
Hinter Meridian Dao Yin und Qigong liegen zwei ganz unterschiedliche Wege. Meridian Dao Yin ist der harmonieorientierte Weg der menschlichen Lebenswissenschaft im alten China. Durch die speziellen körperlichen Übungen des Meridian

Dao Yin wird das Meridiansystem aktiviert, die Koordination zwischen den Zentren und der Peripherie verstärkt und die externe-interne Korrelation zwischen Körper und Organen gefördert sowie die Mikro- und Flüssigkeitszirkulation im Gewebe und in den Organen verbessert. Das ist die wichtigste Basis für die Harmonie zwischen Psyche und Physis und für unsere Gesundheit.

Qigong ist eine auf Atemtechniken beruhende Methode und der atemorientierte Weg. Wenn man auf die chinesische Geschichte zurückblickt, kann man deutlich erkennen, dass der Wirkungsbereich dieser Methode schon von den chinesischen Weisen und Medizinern klar dargestellt und nur als »Pflegen des Körpers« in der Traditionellen Chinesischen Lebenserhaltung und Medizin definiert wurde. Das Wesen der Gesundheit ist die Harmonie zwischen Psyche und Physis. Qigong dient nur zum Teil dem peripheren System (= Physis), aber nicht dem zentralen Nervensystem (= Pysche), geschweige denn der ganzheitlichen Regulation aller Ebenen des zentralen Nervensystems, nämlich »Shen erhalten«. Theorie und praktische Erfahrungen haben gezeigt, dass Qigong eine begrenzte positive Wirkung, aber auch viele unerwünschte Neben- und Gegenwirkungen hat. Diese Neben- und Gegenwirkungen treten unvermeidlich auf.

Die chinesischen Weisen sagten, es sei schlecht, wenn man nach Süden fahren wolle, wenn der Wagen nach Norden gerichtet sei. Für die Gesundheit sind die Orientierung und die richtige Methode am wichtigsten. Ohne Orientierung finden wir uns im immer schlechter werdenden Gesundheitszustand nicht zurecht. Und ohne richtige Methode können wir den Wunsch nach Gesundheit nicht erfüllen. Es ist unbedingt notwendig, dass man über Meridian Dao Yin und Qigong richtig informiert wird, damit man selbst entscheiden kann, welche Methode besser für die Gesundheit geeignet ist.